

特集

「もったいない」で減らそう「食品ロス」

「もったいない」

これは、日本人が古くから受け継ぎ、美德とされてきた言葉です。環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人女性のワンガリ・マータイさんが、平成17年に来日した際、この言葉に感銘を受け、世界共通語として「MOTTAINAI」キャンペーンを展開。Reduce（「リ」削減）、Reuse（再利用）、Recycle（再資源化）という環境活動の3Rをたった一言で表せるこの言葉は、瞬く間に全世界に広がりました。

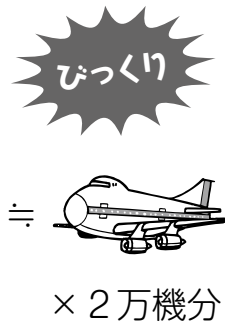
しかし、この言葉の発祥の地日本では、「もったいない」に反してしまつような事実があるのです。

それが、「食品ロス」です。

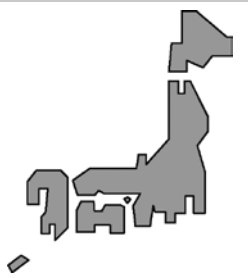
今回の特集では、「食品ロス」を学び、あなたがこれから取り組みることを一緒に考えてみましょう。

「食品ロス」とは

まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。「食品ロス」が日本では年間約632万トンにも上ります。これはジャンボジェット機2万機分に匹敵する重さなのです。



日本の食品ロス



年間
約 632 万トン

国内の「食品ロス」の現状

日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2800万トン。このうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は先ほどのとおり約632万トンとされています。

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の年間約320万トン（平成26年）を大きく上回る量です。

また、日本人1人あたりに換算すると、お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物[※]が毎日捨てられている計算となります。

日本の食料自給率は現在39%（平成27年度）で、大半を輸入に頼っています。その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現実



があるのです。もったいないと思いませんか。

食品ロスを減らすために、食べ物を無駄なく、大切に消費していくことが必要です。

【表1】食品ロス（約632万トン）の内訳

食品メーカー	定番カット食品や期限を超えた食品などの返品	約330万トン
	製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	
小売店	新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品	
	期限を超えたなどで販売できなくなった在庫など	
飲食店	客が食べ残した料理	約302万トン
	客に提供できなかった仕込み済みの食材など	
家庭	調理の際に食べられる部分を捨てている	
	食べ残し	
	冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品など	

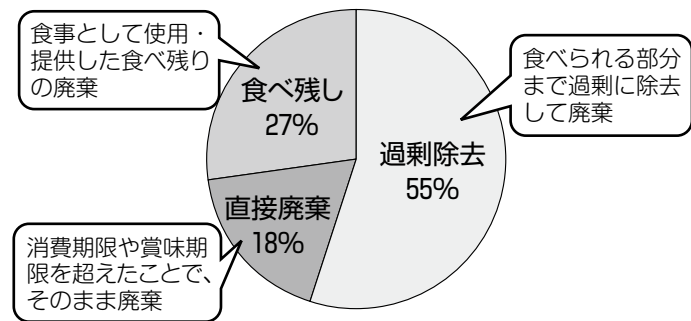
「食品ロス」の約半数は家庭から

食品ロスは、食品メーカーや卸・小売店、飲食店、家庭など「食べる」ことに関係するさまざまな場所で発生しています（表1）。

食品メーカーや卸・小売店では、いわゆる3分の1ルール（※注）などでメーカーなどに返品される食品や欠品を避けるために保有し、期限を超えた在庫などが該当します。

これらは品質上、まったく問題なく食べられるものです。また、レストランなどの飲食店でも、客が残し

【表2】家庭における食品ロスの内訳



資料：農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査（平成26年度）」を基に作成

た料理（特に野菜や穀類）などが食品ロスとなっています。

※注：食品メーカーなどが設定する商慣習。加工食品の製造日から賞味期限までの期間を3等分して、「納品期限は、製造日から3分の1時点まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とするもの

家庭においても食品ロス全体の約半数にあたる年間約302万トンが発生しています。食材別にみると最

も多いのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類です。

食品を食べずに捨てた理由として多いのは、

- ・「鮮度の低下、腐敗、カビの発生」
- ・「消費期限・賞味期限が過ぎた」

などが挙げられています。

家庭から出される生ごみの中には、手つかずの食品が2割もあり、さらにそのうちの4分の1は賞味期限前にもかかわらず捨てられているのです。

そのほか、調理の際に、野菜の皮むきや肉の脂身の取り除きなど、食べられる部分を過剰に捨てていることも食品ロスの原因になっています（表2）。



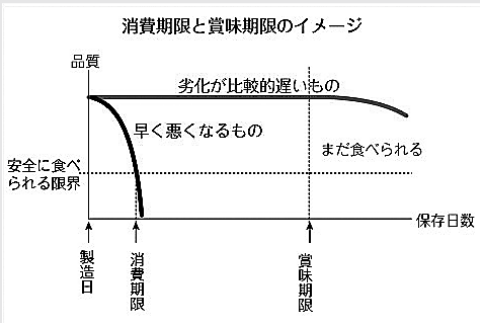
皆さん、知っていますか

「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを超えたものは食べないほうが安全です。

「賞味期限」は、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

消費期限や賞味期限は、表示されている保存の方法で保存した場合の、開封前の期限です。一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べましょう。



「食品ロス」削減のために

(1) 食材を「買過ぎず」「使切る」「食べ切る」

値段が安いからといって食材を買
い過ぎたり、在庫があるのを忘れて
同じ食材を買ってしまったたりするこ
とは、結局使い切れずに食材を腐ら
せてしまう原因にもなります。

そんな無駄を防ぐためにも、買い
物の前には食品の在庫を確認し、必
要なものだけを買うようにしましょ
う。特に、野菜や生ものなどの傷み
やすい食材には有効です。

また、買ったものは使い切る・食
べ切るようにしましょ。

(2) 残った食材は別の料理に活用

食べ残しなどを減らすために、料
理は食べられる量だけつくるように
しましょ。食べ切れずに残ってし
まった場合は冷蔵庫に保存し、早め
に食べましょ。

また、中途半端に残ったら別の料
理に活用するなど、食べ切る工夫を
しましょ。例えば、消費者庁
では次のサイトで「食材を無駄にし
ないレシピ」を紹介していますので、

ぜひ参考にしてみてください。

〈資料：消費者庁ウェブサイト「料
理レシピサイト」「クックパッド」に
「食材を無駄にしないレシピ」の掲
載を始めました。〉

(3) 外食時の食べ残しを防ぐ

外食のときには、ボリュームが予
想外に多い、注文時には知らずに嫌
いな食べ物が含まれていた、などの
理由で食べ切れない場合がありま
す。飲食店では、こうした客の食べ
残しが食品ロスの主な原因になって
います。

減らすために、次のような工夫を
しましょ。

- ・小盛メニューがあれば利用する。
- ・料理を注文する際にボリュームを
確認し、「食べ切れないかも」と
思ったら「少なめにできますか？」
とお願いする。
- ・セットメニューの中に食べられな
い物があれば、注文の際に、あら
かじめそれを抜いてもらふ。

もし、量が多すぎて残してしまっ
た場合には、持ち帰りができるかど
うか、お店に確認してしましょ。

世界で、約9人に1人が栄養不足
(平成27年世界食糧機関の報告書)
で苦しんでいる中、日本の食品ロス



の年間発生量は、世界全体の食料援
助量の約2倍に匹敵しています。

この現実を常に頭に置き、皆さん
も食品ロスの削減に向け、できるこ
とから取り組んでみませんか。

ぜひ、「もったいない」を実践し
ていしましょ。

〈出典：政府広報オンライン「お役
立ち記事」「消費者庁食べもののム
ダをなくそうプロジェクト」〉

市消費者協会会長にインタビュー



はんだ みちこ
伴田美智子 氏

市消費者協会会長とし
て消費者の生活の安定と
向上、権利の確立のため
活動している

私たち村上市消費者協会では、今年度「食品ロス」
の削減運動に力を入れて活動しています。食品ロ
スの研修会に参加したり、食品ロスについて市内
で街頭アンケートを実施したりしました。アンケ
ート調査の一つで、「あなたの家庭での食品ロスが
あるか」の質問では、「少ないがある」も含めると
約70%以上の人が「食品ロス」があると答えてい
ます。

日本の食料自給率は39パーセントと低く、多く
を輸入に頼っている中、世界中には、食料難で困
っている人たちがたくさんいます。その人たちの
ことを考え、「必要以上の食品を買いすぎない」「冷
蔵庫を常に整理しておく」「食べ残しをしない」な
どを心がけ、「もったいない」精神を忘れないよう
にしましょ。

食品ロス削減へ、できることから取り組もう

新潟県「残さず食べよう！にいがた県民運動」に参加しよう！

家庭や外食での食べ残しをなるべく減らし、環境にやさしい食生活を送るため、食品ロス削減に向けた次の取り組みを実践する県民の皆さんやお店を募集中です。



▼マグネット

- ・ステッカーがもらえます
- ・県のホームページで
お店が紹介されます

お店の人

取り組み実践例

- ☐ ハーフサイズなどのメニューを用意
- ☐ 注文時に小盛にできることの声かけなど
- ☐ 食べ残し削減に向けた啓発運動の実施
- ☐ 調理法を工夫し、生ごみの排出を抑制
- ☐ 量より質を重視したメニューの設定など

個人

マグネットとエコバ
ッグがもらえます

取り組み実践例

- ☐ 事前に冷蔵庫内をチェック
- ☐ 残っている食材から使う
- ☐ 野菜や果物の皮は厚むきをしない
- ☐ 手前に陳列されている食品をチョイス
- ☐ 食材を上手に食べきる など



▲ステッカー

申し込みは、参加書(県ホームページからダウンロード)を記入のうえ、FAXまたメールなどで新潟県廃棄物対策課へ送付してください。

●問い合わせ 新潟県県民生活・環境部廃棄物対策課
〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1
TEL: 025-280-5160 / FAX: 025-280-5740
メールアドレス: ngt030170@pref.niigata.lg.jp

3、4月は歓送迎会の時期

食べきりミッションを始めよう！宴会編 (消費者庁啓発パンフレットから作成)

ミッション① 宴会前

- 参加者の好みや食べきれる量を確認
- 食べきれるメニューを選択

ミッション② 宴会中

- 味わいタイム(乾杯後30分は自席)
- 楽しみタイム
- 食べきりタイム(お開き前10分は自席)

ミッション③ お開き

- おいしい料理とお店に感謝した後、
食べきった仲間とハイタッチ



食品ロス削減国民運動のロゴマーク 愛称：ろすのん