令和7年3月改訂

この1冊で！

食品と家計の
もったいないを減らそう！

気軽にはじめる

食品ロス削減辞典

|保|存|版|

岡山県

“食品ロス”とは

まだ食べられるのに捨てられている食品のことです

日本の1年間の食品ロス量

約472万トン

日本国内における年間の食品廃棄量は、約2,232万トン。うち、食品ロス量は約472万トンです。





世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた1年間の世界の食料支援量

約480万トン

日本の食品ロス量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（令和4年で年間約480万トン）とほぼ同等の量です。

出典：国連WFP「数字で見る国連WFP2022」



食品ロスの約半分は家庭から

日本の食料自給率は現在38%（令和4年度）で大半を輸入に頼っていますが、その一方で食べられる食品を大量に捨てているという現実があるのです。

出典：環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和4年度）の公表について」
農林水産省「食品ロス量（令和4年度推計値）を公表」
消費者庁「食品ロス削減関係参考資料（令和6年6月21日版）」

12 つくる責任 つかう責任

SDGsは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略で、その中の「12 つくる責任 つかう責任」に食品ロス削減も含まれています。2030年までに食品廃棄を半減させることを目標に掲げています。

食品ロスを減らすには？



1 「買いすぎず」「てまえどり」

食品を買う量を事前にチェックする等の一手間でムダな買い物がなくなり、冷蔵庫も家計もスリム化。お店で手前に並べられていることが多い賞味・消費期限の近い商品を購入することも、食品ロス削減につながります。

2 「使いきり」

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。





3 「食べきり」

1回で食べきれる量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきりましょう。

食品ロスを減らすとこんなにお得！



買いすぎないから
家計にやさしい



使いきり食べきるから
ごみが減る



ごみを燃やす時の
エネルギーが減る



家計にも
地球にもやさしい♪

診断＆チェックで減らそう！

あなたの普段の行動から食品ロスのタイプをカンタン診断。買い物の前に、捨てる前に、料理をする前に、日々の暮らしの中で、あなた向けのチェックリストを役立ててみましょう。



START

冷蔵庫の中身がわからないまま買い物をしてしまう

YES

特売をしているとついつい不要な物も買ってしまう

YES

冷蔵庫の中にはいつも物がたくさん詰め込まれ捨てることが多い

YES

NO

NO

NO

賞味期限が少しでも過ぎた食品は食べないことが多い

NO

YES

冷蔵庫のすみでひからびた野菜を発見したことがある

YES

野菜の茎、葉、皮はできるだけ料理にし残りはコンポストに入れる

NO

YES

料理を作りすぎて余ることが多い

YES

NO

NO

NO

一つの材料から複数のメニューを作ることができない

YES

あなたは

カンペキ

です！

食品ロス削減の取組が十分意識できています！
このまま続けていきましょう！

冷蔵庫に貼って使おう！

あなたのお家の食品ロスは？



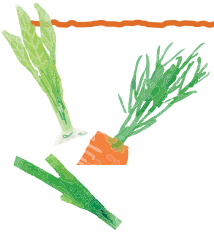
いるものだけを見極めて！「買いすぎ」タイプ。



買い物に行く前の実践チェックリスト

- [ ] 冷蔵庫の中を確認、把握しましたか？
- [ ] 買う物リストを作りましたか？
- [ ] 空腹状態ではありませんか？

全部捨てないで！「捨てすぎ」タイプ。



食材を捨ててしまう前の実践チェックリスト

- [ ] 賞味期限が過ぎているからといって全て捨てていませんか？（賞味期限はおいしく食べられる期限）
- [ ] 食べられる部分を捨てていませんか？
- [ ] コンポストを活用していますか？

食べきれる量を把握して！「食べ残し」タイプ。



料理を作る前、注文前の実践チェックリスト

- [ ] 作ろうとしている料理は食べきれる量ですか？
- [ ] 残った料理は別の料理にリメイクできませんか？
- [ ] 外食のとき、セットメニュー等の中に食べられないものが入っていたら注文時に抜いてもらうよう伝えましたか？

岡山県の食品ロス削減の取組

岡山県では、家庭系・事業系双方の食品ロスを削減するため、様々な事業や取組を行っています。その一部をご紹介。



岡山県食品ロス削減マスコットキャラクター　あっぱれトリオ



★「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のこと

©岡山県「ももっち・うらっち」

地域で食品ロス削減の輪を広げよう！モデル事業

若い世代の食品ロス削減意識の醸成のため、大学生がフィールドワーク等による研究を行い、若者の視点や発想を生かした教材を作成し、小学校へ出前授業等を行う取組を実施しています。出前授業を受けた小学校で、給食残食率が実施前よりも大幅に減少したり、事業終了後も、小学校と共同で継続して食品ロス削減をテーマに出前授業に取り組む大学があるなどの効果が出ています。

令和6年度の出前授業の様子

くらしき作陽大学の学生6名が小学校で出前授業を行い、食品ロスに関するクイズ、大学生による劇、生産者のインタビュー動画等を通じて、小学生が自分たちで実践できる食品ロス削減について考えました。



出前授業実施校 ……
- 倉敷市立中庄小学校　令和7年1月27日(月)、31日(金)4～5年生(269名)に実施
- 総社市立総社北小学校　令和7年2月5日(水)3～6年生(114名)に実施

食品ロス削減月間キャンペーン

10月の食品ロス削減月間を中心に食べ物を無駄にしない意識の醸成と定着を図るキャンペーンを実施。

令和6年度の取組



1 てまえどりキャンペーン
令和6年10月1日(火)～31日(木)

キャンペーン参加店舗(県内のスーパーなど小売店167店舗)でキャンペーンシールの貼ってある商品を購入し、応募台紙にシールを貼って郵送すると、抽選で100名様に県産里海米が当たるキャンペーンを実施しました。

2 食品ロス削減WEBセミナー
令和6年10月26日(土)

食品ロスを減らす冷蔵庫整理収納術など、お財布にも環境にも優しいアイデア等を講師が紹介。岡山県公式YouTubeにてアーカイブ配信中です。

セミナーはこちら▼

3 食品ロス削減アイデアキャンペーン
令和6年10月1日(火)～11月10日(日)

「てまえどり」「食べきり」「使いきり」など、食品ロスを減らす取組やアイデアを投稿するキャンペーンを実施しました。

4 食品ロス削減啓発動画を公開

岡山県内で野菜や果物を作っている生産者の方々へのインタビューを交えながら、食品ロスの問題や食べ物の大切さを学ぶ動画を制作しました。

動画はこちら▼

おかやま30(さんまる)・10(いちまる)運動

30・10運動とは「会食時に最初の30分と最後の10分は料理を楽しみ、食べ残しを減らしましょう」という取組のこと。岡山県では「おかやま・もったいない運動」の一環として「おかやま30・10運動」を展開しています。



©岡山県「ももっち・うらっち」

国の取組

「mottECO(もってこ)」の推進

環境省は、利用者とお店の相互理解のもとで、飲食店等における食べ残しの持ち帰りをより身近な文化として広めるため、飲食店での食べ残しの持ち帰り行為の名称として「mottECO(もってこ)」を選定し普及に取り組んでいます。「mottECO(もってこ)」には、「もっとエコ」「持って帰ろう」というメッセージが込められています。



フードバンクと事業者をつなぐ「おかやまフードトリップ」

事業系食品ロスの効果的な削減を推進するため、未利用食品を提供したい事業者と提供を受けたいフードバンクをつなぐマッチングサービス「おかやまフードトリップ」を運用しています。おかやまフードトリップを利用して、初めて食品を提供することができた事業者の方や、新たに距離が近いフードバンクとつながりができた事業者の方も増えてきています。

▲ 詳しくはこちら

フードバンクとは？

生産・流通・消費などの過程で発生する未利用食品を食品企業や農家などから寄付を受けて、必要としている人や施設等に無償で提供する活動団体です。フードバンク活動には、食品ロスの削減と生活に困っている人への支援という意義があります。

〈県内の活動団体紹介〉

NPO法人 フードバンク岡山



[活動内容]
企業や生産者、個人から食品を無償で受け取り、支援団体に提供しています。地域の団体やグループと協働で実施することで、ただ食品を渡すだけではなく、困窮状態から脱する事ができることを目指し、岡山県全体を視野に入れ、活動しています。また、食品ロス削減についての啓発にも力を入れています。

[取扱食品]
穀類（お米等）、インスタント食品、レトルト食品、缶詰、冷凍品、お菓子類、飲料、野菜・果物、備蓄品 等

[主な食品提供先]
食料支援団体、子ども食堂、子育て支援団体、障害者支援団体 等

[所在地、連絡先]
岡山市北区岡町14-9岡町ビル202
TEL:086-801-5071
E-mail:info@fb-okayama.com

商慣習の見直し

納品期限の緩和

納品期限を、製造日から賞味期限までの1/3から、1/2に緩和することで、廃棄を減らそうとしています。



賞味期限の年月表示化

年月日ではなく、「年月」で賞味期限を表示することで、日付逆転の防止や省力化を図っています。



日常生活でできるポイント

食品ロスを減らせるポイントは実はたくさん

できていたらチェック！

まずは 冷蔵庫を整理！

ストックのルールを決める

期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。

早く食べきりたい料理は目立つ場所に！

冷蔵庫の整理デーを決めておく

冷蔵庫の整理デーとして、冷蔵庫の残り物の食材を使って料理をする日を決め、食材をどんどん使っていきましょう。

例えば毎月30日は残り物で「ハンバーグデー」等♪

冷蔵庫の保存場所を決めておく

野菜、肉、魚、調味料等の指定席を決めておきましょう。使いかけの小さくなった野菜は、1つのタッパーにまとめておくと探す手間が省け、余分な電力も不要に！

冷蔵庫の中をチェックしてから買い物へ

買い物前に冷蔵庫をチェックし、買う物をリストアップすることで買いすぎも買い忘れも防ぐことができます。

日々、なくなった物を書き込む習慣をつけておくとリストアップもスムーズに♪

肉はよく使う量に小分けにして冷凍！

肉や魚は小分けにすると、使いたい量だけを解凍でき、使いきりやすくなります。家族の人数で分ける量を決めましょう！



空気にふれないようにラップでぴったり包み、できるだけ薄くして急速冷凍。保存日をラベルで貼っておくと管理しやすいです♪

野菜の保存は育った時と同じ向きで

野菜は栽培されている状態で冷蔵庫に入れると長持ちします。立って生えている野菜を横にすると、立とうとして余分なエネルギーを使い、傷みやすくなります。

白菜、キャベツ等は、乾燥しないように芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせてラップで包み野菜室で保管すると長持ちします。

毎日の料理、食事。日々の小さなことを見直し、食品ロス削減を意識した習慣を身につけることで、家計にも地球にも良い影響を与えられます！まずはできることから、ひとつずつはじめていきましょう。



買いすぎず

1 必要な食品を必要な時に必要な量を購入する

食べ物を使用せずに捨てる理由※では「鮮度低下」「消費期限・賞味期限切れ」が大半。確実に使いきれるか考えて買う量を選び、食材もお金もムダにならないようにしましょう！



※資料：
農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査（世帯調査）」
（複数回答による）

手前どり

2 手前に陳列されている食品を購入する

つい奥の商品を選びがちですが、その日にすぐ食べる予定なら、手前の商品を選ぶ等、賞味期限、消費期限を正しく理解して買いましょう。値引きシールが貼られている商品ならお得に！



使いきり

3 野菜にひと手間かけて使いやすい状態で保存！

使いやすく加工して保存しておくと、忙しい時でもサッと使えるため食材がムダになることが減ります。



- 青菜、ブロッコリー‥茹でて冷凍する
- ねぎ、万能ねぎ ‥‥‥食べやすい大きさにして冷凍する

使いきり

4 しなびた野菜・果物は昔ながらの知恵で復活！

捨てる前に「塩、砂糖、酢」を試してみましょう。野菜は塩、酢等で漬け物に、果物は砂糖と煮るとジャムに変身します。野菜や果物が食べきれないと思ったら、早めに漬け物やジャムにして保存食として長持ちさせましょう。



食品ロス豆知識

「賞味期限」と「消費期限」の違い

賞味期限は「美味しく食べることができる期限」です。過ぎてもすぐ廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断しましょう。
消費期限は「安全に食べられる期限」です。過ぎたら食べることはできません。
賞味期限と消費期限の違いを理解しておきましょう。

使いきり

5 捨てていた部分を見直してみよう

●かぶ、大根等の葉・茎

茹でて水気をしっかり絞ってから保存しましょう。細かく刻んで冷凍保存も可能です。

●長ねぎの青いところ

切らずにそのまま煮込み料理にいれて香りづけに。冷凍保存もできます。

使いきり

6 野菜の皮は保存しておく

大根、にんじんの皮は、使い方次第で一品になります。皮をむく前に汚れや泥をしっかり落として保存しましょう。

細かい皮や切れ端はすぐ刻んで冷蔵庫へ	厚くむいた大きな皮はそのまま冷蔵庫へ
スープ、ギョウザ、カレー、チャーハン等の具に変身！	漬け物やきんぴらに変身！

食べきり

9 万能アイテムで簡単リメイク料理

余ったおかずは、+たまごか+チーズで味を変え、おいしく食べきりましょう！

たまご焼きに

肉じゃが、筑前煮、ひじき、きんぴら、茹で野菜、ポテトサラダ、五目豆等

チーズ焼きに

かぼちゃの煮物、残りご飯、ハンバーグ、カレー、ミートソース等

食べきり

10 沸かすお湯の量を調整しよう

お茶やお味噌汁を作るためにお湯を沸かす時、カップに水をくんではかり、やかんやお鍋にいれます。これで沸かしすぎ、作りすぎを防止できます。

作りすぎないためのコツを知ることで、ムダな量を作りすぎず食品ロスが減ります。

食べきり 外食編

13 少なめにとお願いをする

料理を注文する時に量を確認し、「食べきれないかも」と思ったら「少なめにできますか?」とお願いしてみましょう。



10月は食品ロス削減月間！

10月30日は食品ロス削減の日！

食品ロスの削減の推進に関する法律

2019年10月に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」では、多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進することとされています。「もったいない」という気持ちを大切に、一人ひとりができることから始めましょう！

使いきり

7 野菜のゆで汁を使ってうま味を出そう

アクの少ない野菜のゆで汁には野菜のうま味や栄養がたっぷりでています。お湯の代わりにゆで汁でスープを作ればいつもよりコクのある味わいに…♪

野菜のへた、皮、種などをコトコト煮込んで作るスープ。野菜の甘みや旨みたっぷりのだしができます。



使いきり

8 調味料を使いきるポイント

チューブの場合

牛乳パックを切ったものに口を下にして立てて保存し残りが集まりやすくする。最後は口の部分を切り、スプーンですくい出す。

瓶・缶の場合

乾いたスプーンを使い清潔をたもつ。最後は中に何か入れ（例：トマト缶にスープを入れて鍋に入れる等）よく混ぜて調理に使う。

食べきり 外食編

11 小盛りメニューがあれば利用する

一人前が多いと感じる女性やお子様は小盛りメニューを選び食べ残しがないように心掛けましょう！



食べきり 外食編

12 食べられないものを抜いてもらう

セットメニュー等の中に、食べられないものが入っていたら注文時に抜いてもらえるかどうかあらかじめ確認してみましょう。





食品ロスを減らすポイント 番外編

ごみの捨て方も変えてみよう



コンポストに取り組んでみよう

コンポストは、家庭の生ごみを堆肥化し野菜や花の生産に活用する、生ごみリサイクルシステムです。



岡山県内の多くの市町村が処理容器購入補助などを行っています。お住まいの市町村にまずはお問い合わせください！

生ごみは水にぬらさない

生ごみの約80％は水分。水分をカット＝生ごみ削減につながります。



食品ロス削減レシピ



きんぴら



ごぼう	適量
にんじん	適量
塩	ひとつまみ
しょう油	適量
ごま油・黒ゴマ	適量

[つくりかた]

①皮はむかずきれいに洗い、にんじん、ごぼうの順に細切りにする。
②フライパンにごま油を熱し、ごぼうに油をサッと絡め、塩少々をふって、蓋をして蒸し煮する。
③にんじんを加え混ぜ合わせたら、塩少々をふって、蓋をして蒸し煮する。
④味をみながらしょう油を絡め、ゴマをふる。

れんこんぎょうざ



れんこん	120g
黄ニラ	1/4束
ごま油	小さじ1
えび	5~6尾
オイスターソース	大さじ1
かたくり粉	適量
ぎょうざの皮	

[つくりかた]

①黄ニラはざく切り、えびは殻をむいてぶつ切りにする。れんこんはきれいに洗い、皮ごと半分をすりおろし軽く水気を絞る。残りは粗みじん切りにする。
②①をボウルに入れ、ごま油、オイスターソースを加えて練り合わせ、まとまる程度にかたくり粉を加える。
③ぎょうざの皮で②を包み、水でふちを濡らして止める。
④ごま油（分量外）をフライパンに熱し、③を並べて中火で軽く焼き色を付け、水大さじ2杯程度を入れて蓋をし、弱火で5~6分蒸し焼きにする。
⑤蓋を外して中火にし、ごま油少々を回し入れて水分を飛ばす。

ブロッコリーとカニカマスープ



【4人分】

ブロッコリー	1/2個（約130g）
カニカマ	50g
水	600ml
A鶏ガラスープの素	大さじ1
A片栗粉	大さじ1
Aにんにく、しょうが	各小さじ1
ごま油	小さじ1

[つくりかた]

[下準備]ブロッコリーは茎ごと小さめにカットしておく。
①鍋に水を入れたら調味料Aを加えて溶かし、ブロッコリーとほぐしたカニカマを加えて中火で煮る。
②ブロッコリーが煮えてスープにとろみが付いたら火からおろしてごま油を加える。

ホットケーキミックスで作る♪ かぼちゃパン



ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	150g（1パック）
かぼちゃ	約150g
米油（サラダ油）	大さじ1
紅茶のティーバッグ	1袋
※アールグレイがおすすめ	

[つくりかた]

①かぼちゃの皮の硬い部分はそぎ、小さめにカットして耐熱容器に入れてラップをかけて600wで3分加熱して取り出し、半分はトッピング用に取り分ける。
②かぼちゃのボウルに絹ごし豆腐を入れて一緒につぶし、米油と紅茶の中身を取り出して混ぜる。
③ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜたらオーブンシートの上に出して手に米油をぬりながら形を整える。
④180度に予熱したオーブンで20~25分焼く。

【レシピ考案】野菜ソムリエプロ・フリーアナウンサー 三宅八重子さん（きんぴら・れんこんぎょうざ）、
料理家・管理栄養士 五賀洋佳さん（ブロッコリーとカニカマスープ・かぼちゃパン）

食品ロス豆知識　捨てないで！まだ食べられる！



これまですぐに捨てていたものを見直してみましょう。工夫次第で食べられるところがたくさんあるはずです。

使いきり・食べきりレシピはこちら

消費者庁では、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」を掲載しています。

岡山県 環境文化部循環型社会推進課
岡山市北区内山下二丁目4番6号　TEL:086-226-7306

産業廃棄物処理税活用事業
岡山県では、産業廃棄物の処分量に応じて、事業者に課税し、廃棄物の抑制やリサイクルの推進に活用しています。

FSC www.fsc.org
ミックス
紙｜責任ある森林管理を支えています
FSC® C004514