

# 食品ロスをなくそう！

これからもご協力をお願いします。

出典元：政府広報オンライン  
もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう  
環境省「食品廃棄物等の利用状況等」(平成 26 年度推計)

問い合わせ先：豊島区環境清掃部ごみ減量推進課 03-3981-1111(代)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



# 食品ロスをなくそう！



「知る」

P2 食品ロス？知ってる？ ①

P3 食品ロス？知ってる？ ②

- 年間の食品ロスの発生量
  - 家庭ではこんな時に食品ロスが発生しています
- SDGs (持続可能な開発目標) と食品ロス

「行動する」

P4・5 食品ロス削減のための3ステップ

P6 豊島区取り組み

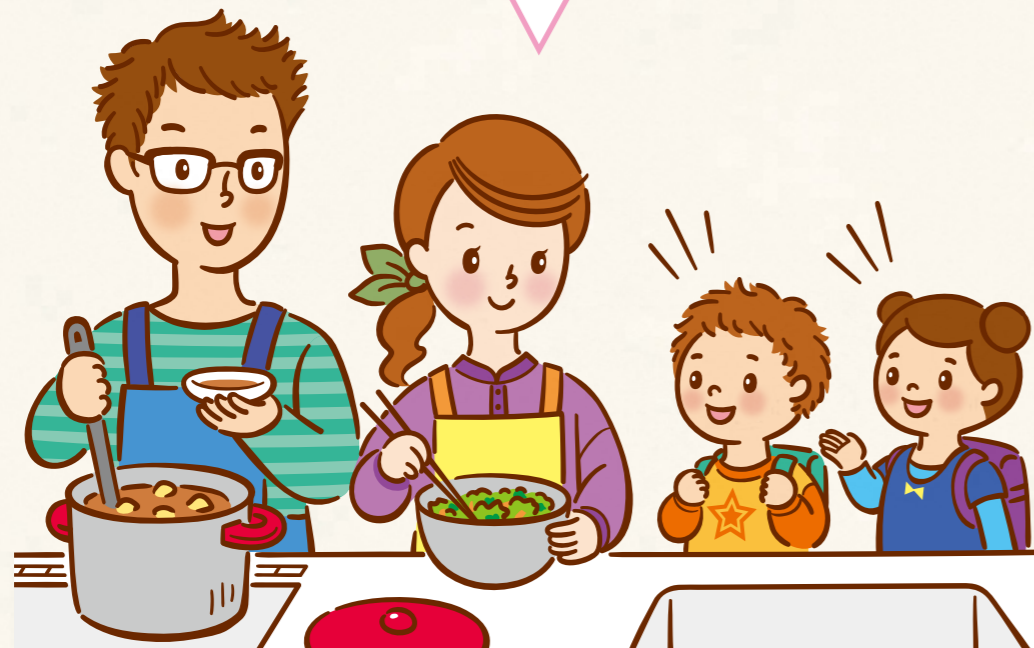
P7 **女子栄養大学考案！** 食品ロス削減対策レシピの紹介

食品ロス？知ってる？ ①

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のことです。日本の食品ロスの約半分が家庭で発生していると言われています。家庭から出る食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にとってもメリットがあります。

この冊子では、「知る」のページで食品ロスについて学んでいただき、「行動する」のページで家庭から発生する食品ロスを減らすヒントをご紹介します。

「食べること」や「捨てないで使い切ること」を一緒に考えてみませんか。



食品ロス？知ってる？ ②

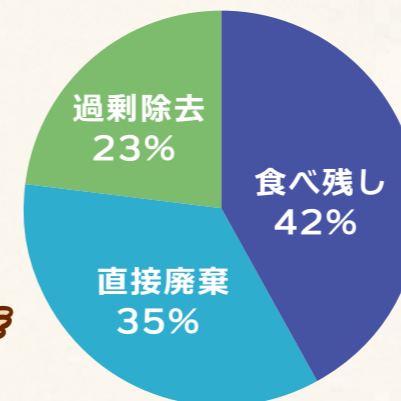
年間の食品ロスの発生量

日本では年間約612万t(平成29年度推計)の食品ロスが発生しています。これを国民1人当たり換算すると、1日お茶碗約1杯分(約132g)のご飯の量を捨てていることになります。

豊島区で換算すると毎日38tの食べ物が廃棄されていると言えます。  
 豊島区の人口289,817人(R1.10.1現在) × 約132g ÷ 38t



- 食べ残し** 使用・提供された食品のうち、食べ残して廃棄したもの。
- 直接廃棄** 賞味期限切れ等により、料理の食材又は食品として使用・提供されずにそのまま廃棄したもの。
- 過剰除去** 調理時にだいこんの皮の厚むきなど、不可食部分を除去する際に、過剰に除去した可食部分が廃棄されたもの。



家庭ではこんな時に食品ロスが発生しています。

- 買いすぎってしまった。
- 使い切れなかった。
- 作りすぎ。
- 食べ残し。
- 期限が切れてしまった。
- 冷蔵庫で保管し、ずっと忘れていた。
- 野菜の皮などを厚くむきすぎてしまった。

【出典元】政府広報オンライン  
 もったいない!食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう  
 環境省「食品廃棄物等の利用状況」(平成26年度推計)

SDGs (持続可能な開発目標) と食品ロス



食品ロス削減は、SDGsの重要な柱です。

SDGsとは、世界を持続可能なものとするために2015年9月の国連サミットで採択された17の国際目標です。その12番目の目標「つくる責任つかう責任」の中に、食品ロス削減に関わる次のような目標があります。

「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。」

また、食品ロスは、目標12以外にも、目標2「飢餓をゼロに」、目標13「気候変動に具体的な対策を」、目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」など複数の目標に関わる重要な課題です。

令和2年度に「SDGs未来都市」「自治体SDGsモデル事業」にダブル選定された豊島区では、区民や大学、NPOなど多様な主体と連携し、食品ロスの削減に取り組んでまいります。

※SDGs未来都市とは  
 SDGsの理念に沿った取組を推進しようとする都市・地域の中から、特に、経済・社会・環境の三側面における新しい価値創出を通して持続可能な開発を実現するポテンシャルが高い都市・地域を選定するもの。

## STEP

### 1 買いすぎないポイント

- 冷蔵庫にあるものを事前にメモしたり、携帯電話で撮影すると効果的です。
- レシートを冷蔵庫に貼りつけて使った食材に線を引いて消して確認することもできます。
- 事前に数日間分の献立を考えて、必要な分だけを買うように心がけましょう。
- 特売品など食べきれない量の購入はやめましょう。
- 用途に応じてカット野菜など少量パックを活用しましょう。



## STEP

### 2 整理整頓

買ってきた食品が冷蔵庫内に残っていることを防ぐためにも、冷蔵庫内を「見える化」し、定期的なクリーニングを行いましょ。

#### 「見える化」のポイント

- 収納を7割にしましょう。
- 透明な保存容器を使いましょう。
- 冷凍庫内の場合は、積み重ねる「横の収納」ではなく立てる「縦の収納」を意識しましょう。
- 期限に近いものは手前に置くようにしましょう。



## 賞味期限と消費期限の違い

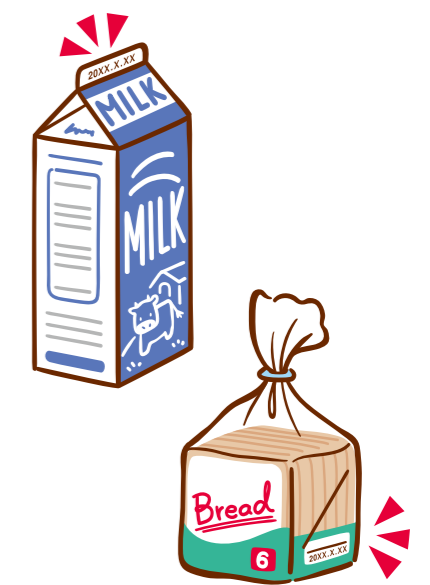
### 賞味期限

スナック菓子、カップめん、缶詰などに表示されており、おいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

### 消費期限

弁当、サンドイッチ、惣菜などに表示されており、期限を過ぎたら食べない方がよい期限です。

※いずれも開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。



## STEP

### 3 保存のテクニック

- 食品に合わせた方法で状態良く保存しましょう。
- すぐに下処理を行いましょ。
- 冷凍は新鮮なうちに行い、解凍後もすぐ調理しましょ。
- 使いやすさを考えて保存しましょ。
- どんな食品が冷凍できるのかを知らましょ。

状態が良好なまま使いきれて、効率良く調理しやすい保存方法を身に着けると時間の短縮にも繋がります。

- 冷凍保存(ホームフリージング)に向いている食品  
下味などをつけ調理した食品、乾燥させた食品など水分が比較的少ない食品。他にもパン、ごはん、もちなど。
- 冷凍保存(ホームフリージング)に向かない食品  
水分が多い生野菜。細胞組織がしっかりしていてやわらかい魚介類など。また、生卵やゆで卵、牛乳や生クリーム、豆腐やこんにやく、プリンやゼリー。

【参考】冷凍保存に向く食品(参考文献:「冷凍食品Q&A」一般社団法人日本冷凍食品協会発行)



# 豊島区の実践

食品ロス削減のための豊島区の実践をご紹介します。

## フードドライブ

「ご家庭で余っている食品を集め必要とする方に提供する仕組みが「フードドライブ」です。豊島区では豊島区民社会福祉協議会をとおして区内の子ども食堂や必要とする方々にお渡ししています。

### ●提供できる食品

以下の①～⑤を満たすもの  
※保存状態によりお持ち帰りいただく場合があります。

- ①未開封で、包装・外装が破損していないもの。
- ②賞味期限が2か月以上あること。それが明記されているもの。
- ③生鮮食品ではないもの。また、冷蔵・冷凍が必要でないもの。
- ④常温で保管が可能であるもの。
- ⑤商品説明が外国語のみではないもの。

### ●受付窓口について

・受付窓口：豊島清掃事務所、区役所本庁舎6階 環境政策課、東・西区民事務所  
・時間：いずれも午前8時30分～午後5時  
(日曜日、祝日、年末年始を除く。区役所本庁舎、東・西区民事務所は土曜日除く)



## 食べきり協力店について

小盛りメニューを導入するなど、食べ残しを減らす実践している飲食店を「豊島区食べきり協力店」として登録しています。登録店にはステッカーやポスターの配布ほか、区ホームページで各店舗の取り組みを紹介するPR活動などを実施します。店舗の一覧や登録方法などは区ホームページ参照かお問い合わせください。



詳しくはコチラ



## 出張講座

児童への環境教育として区内小学校に出向き、小学4年生を対象にリサイクル・ごみ減量、食品ロスに関する講座を実施しています。



# 女子栄養大学との連携

女子栄養大学考案！食材を使い切るエコで美味しい食品ロス削減対策レシピをご紹介します。

大きいパックのひき肉を使い切り！



豊満 美峰子先生  
考案



かんたんキーマカレー

- 4人分
- ひき肉の玉ねぎ炒め※ 1/2量
- トマト 大きめ1個(200g前後)
- ピーマン 2個
- カレー粉 適量
- スパイス類 適量
- ウスターソース 大さじ1
- ごはん 600g

### ●作り方

- ①鍋かフライパンに凍ったひき肉の玉ねぎ炒めを、火にかけて解凍する。
- ②あらみじん切りにしたトマトとピーマンを加え、4～5分煮る。
- ③カレー粉、スパイス類、ソースを加えてさらに煮る。
- ④ピーマンに火が通り、水分がなくなったら火を止め、ご飯にかけて供する。

※みじん切りにした玉ねぎ1個(150～200g)、にんにく1かけ、しょうが1かけとひき肉500gを塩・こしょうで炒め、冷凍したもの。

まだまだあります!! (こちらのレシピは区のホームページに掲載しています)



いつものりんごが  
オシャレに变身!



りんごのコンポート

半端野菜を  
使い切り!



野菜のピクルス

皮つきでゆでるから  
水の節約に!



里芋と牛肉のみそ煮

加熱は  
3分でOK!



よねっプリン