

「もったいない」 食品ロスを減らそう！



環境清掃部 ごみ減量推進課 事業推進グループ TEL 03-3981-1142

食品ロスとは？

本来食べられるはずなのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。

世界での食品ロス量は

約13億t (トン)

食べものを捨てるのは「もったいない」。
そして「もったいない」だけでなく、ごみになった食品を
運んだり、燃やして処分したりする時に、**二酸化炭素 (CO₂)**
が出るため、**地球環境にも負荷を与えて**しまいます。



日本ではどのくらいの食品ロスがあるのでしょうか？

日本の食品ロス量



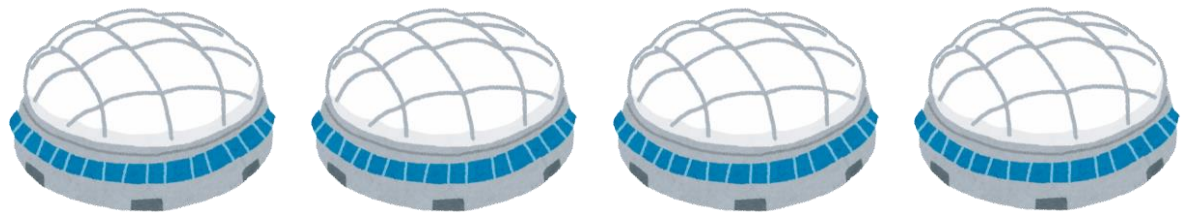
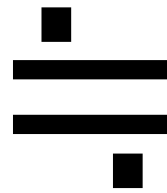
NO-FOODLOSS PROJECT

世界では約**7.6**億人（**11**人に**1**人）が栄養不足とされています。
栄養不足に苦しむ人々に向けた**世界の食料支援量は令和5年で年間370万t（トン）**。

その一方で、日本では**食料支援量の約1.3倍の464万t（トン）の食品ロス**が発生しています。



464万t（トン） / 年（令和5年度推計）



東京ドーム約4杯分相当（東京ドームの体積約124万m³）

これを国民一人あたりに換算すると、“**おにぎり1個分（約102g）**のたべもの”が毎日捨てられていることになるのです。

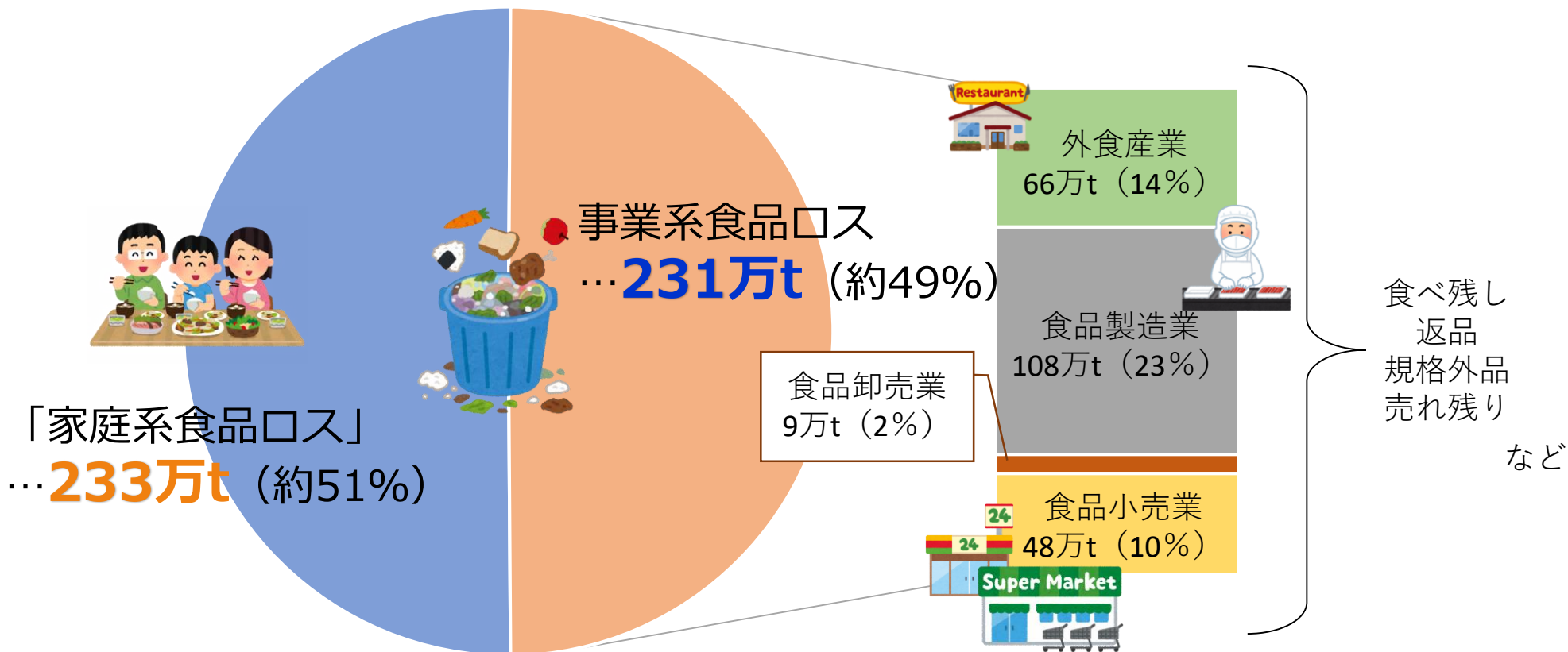


どんなところで食品ロスが発生しているのでしょうか？👉

たくさんの食品が捨てられている理由

日本の食品ロスの内訳

食品ロス量…464万t



意外かもしれませんが…

食品ロスの全体量のうち、**半分以上が私たちのお家から**でています。

家庭ではどのように食品ロスが生まれるのでしょうか？👉

家庭からでる食品ロス

家庭系食品ロス…233万t

野菜の皮を厚くむきすぎた



過剰除去
…**36**万t (約15%)

直接廃棄 (手つかずの食品)
…**100**万t (約43%)

食べ残し
…**97**万t (約42%)

使い切れなかった

期限が切れてしまった

食べきれなかった



【出典元】政府広報オンライン「食品ロスを減らそう！今日からできる家庭での取組」内
農林水産省及び環境省「食品廃棄物等の発生状況と割合」（令和5年度推計）

では、どうしたら食品ロスを減らすことができるのでしょうか？👉

日々の生活で食品ロスを減らそう

■ お買い物で「もったいない」を減らす

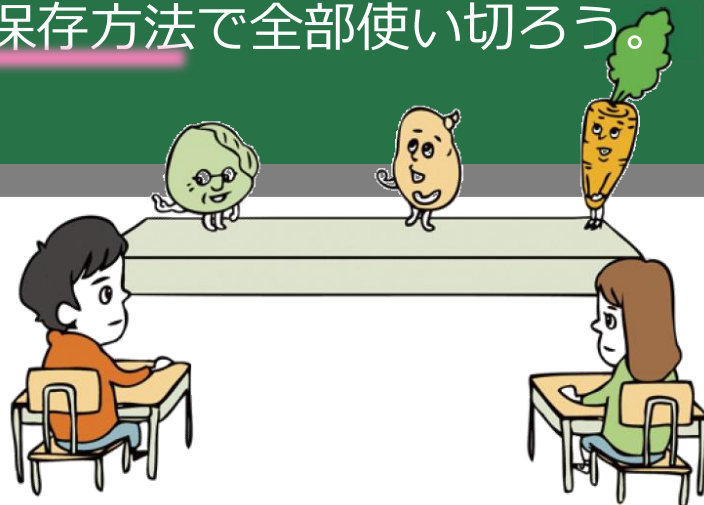
食べきれる量を考えて買おう。

■ お料理で「もったいない」を減らす

食べられない部分の除去は最小限に！残さず食べよう。

■ 保存方法をマスターして「もったいない」を減らす

食材に合わせた保存方法で全部使い切ろう。



食べきりレシピを作ってみよう！

丸ごとピーマン炒め煮



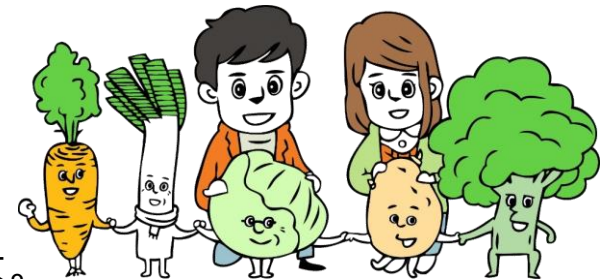
| 材料 | 分量 (4~5人分) |
|-------------------|-------------|
| ピーマン | 10個 |
| ちくわ (ベーコンやひき肉でも◎) | 6本 (130g程度) |
| だし (水) | 2~3カップ |
| 油 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1と2/3 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

ピーマンのヘタ・タネも食べられるのでこのレシピでは捨てるものはありません😊

《作り方》

- ①ピーマンは洗って水気をきる。
- ②ちくわは斜め薄切りにする。
- ③油でピーマンを炒め、ちくわとだしを加える。
- ④沸騰したら火を弱め、しょうゆと砂糖を入れて、ピーマンが柔らかくなるまで20分ほど煮る。

※みそ味やカレー味などお好きな味にアレンジしてみてください。
トマトや他の野菜を入れてラタトゥイユ風にしても美味しいですよ。



ドライトマトのマリネ🍅

| 材料 | 分量 |
|-----------|--------------|
| ミニトマト | 1パック (200 g) |
| 油 (オリーブ油) | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| 酢 (レモン汁) | 大さじ1/2 |



モッツアレラチーズと一緒に盛り付け

《作り方》

- ① トマトは洗って水気をきる。
- ② トマトと油をビニール袋に入れ、トマトを油でコーティングする。
- ③ 120℃のオーブンか、オーブントースターの低温で1時間ほど焼く。
- ④ トマトの水分が少し抜けてしんなりしたら、塩と酢を混ぜたもので和える。

塩と酢で和えることで冷蔵保存で1週間以上持ちますよ😊

《アレンジ例》

- 🍅 モッツアレラチーズと一緒に盛り付けて、イタリアの前菜風に。
- 🍅 アンチョビやツナ、ベーコンなどと一緒にパスタに。
- 🍅 お弁当で野菜や彩 (いらず) が足りない時に。



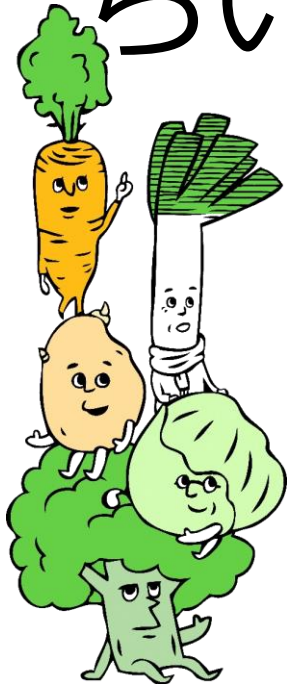
ほかにも女子栄養大学と連携して考案した、食材を使い切るエコでおいしいレシピを紹介しています。▣





ごみ減量推進課コーナー

問) 日本の食品ロスのうち、
家庭から出る量の割合はどのく
らいでしょうか。



- ① 10%より少ない
- ② 50%くらい
- ③ 20%くらい

