

# もったいない をなくそう

食品ロス削減

もったいない！

それ、捨てちゃうの？



男女共同参画局 消費者行政推進室  
〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号  
TEL:099-286-2530



NPO 法人フードバンクかごしま  
foodbank@ksnk.org

食べられるのにも関わらず  
廃棄される食品、日本では

# 約 600 万 t 発生

## 600 万トンってどのくらいの量？

比較してみてください。

全世界の食料援助量 (2011 年) 約 320 万 t  
日本の漁業・養殖業生産量 (2002 年) 約 583 万 t  
日本の米の流通量 (2011 年) 約 600 万 t

## 家庭から「食品ロス」 排出される

### 食品ロスが社会問題化しています！

#### 過剰除去

食べられるところも切ったり、削ったりして捨ててしまう部分

#### 直接廃棄

賞味期限切れなどで、料理・食品として提供されず捨てられてしまうもの

#### 食べ残し

料理・食品として提供されたうち、食べ残して捨てられてしまうもの

## 家庭で食品ロス削減 できる

### ① 計画的な食材購入を

買い物に行く前に家にある食材をチェックして、必要なものだけを購入しよう！



冷蔵庫の食材から優先的に使って、余ることがないように食材を使い回して工夫してみよう！



### ② どうしても余った食材を 余ったら！持ち寄ってパーティ



冷蔵庫の中にある使わない食材を



サルベージパーティで美味しく楽しく食品ロス削減！

みんなで持ち寄って調理をして

「食品ロス」とは食べ残し、売れ残りや賞味期限が近いなど様々な理由で食べられるのに捨てられてしまう食品のことです

#### 【日本の現状】

我が国においては、食料自給率が低く、食料を海外からの輸入に大きく依存する中、大量の「食品ロス」が発生しています。

- ・食料を海外からの輸入に大きく依存しており、2018年の食料自給率(カロリーベース)は37%
- ・市町村等においては、「食品ロス」を含めた一般廃棄物の処理のため年間約2兆円程度の費用を支出
- ・食費が家計に占める割合は、消費支出の4分の1
- ・日本国民1人当たりの「食品ロス」量は、年間48kg、1日約132g(茶碗約1杯のご飯の量に相当)(2017年度推計)
- ・まだ食べられるのに捨てた理由は、  
(1)食べ残し57%、(2)傷んでいた23%、(3)期限切れ11%(賞味期限切れ6%、消費期限切れ5%)(2017年消費者庁調べ)

#### 【世界の現状】

人口が急増し、深刻な飢えや栄養不良の問題が存在する中、大量の食品が廃棄されており、2015年に国連で採択されたSDGs(持続可能な開発目標)においても、「食品ロス」の削減が重要な課題となっています。

- ・世界の食料廃棄量は、年間約13億トンと推計(人の消費のために生産された食料のおおよそ3分の1を廃棄)
- ・世界の人口は増え続けており、2050年には約98億人に達すると推計  
また、飢えや栄養で苦しんでいる人々は約8億人いると推計
- ・「食品ロス」を含めた食料の生産に伴うCO2排出量は、世界全体の排出量の約25%

「食品ロス」を減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで大きな削減につながります。

食べものをつくる生産者・製造者への感謝の気持ちや、食べものを無駄にしないという意識を持つことが大切です。

買い物時に「買いすぎない」  
料理を作る際「作りすぎない」、  
外食時に「注文しすぎない」  
そして「食べきる」

を心がけることで廃棄の量は変わってきます。

#### ■買い物時に気をつけてみよう！

- ・冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- ・必要な分だけ買って、食べきる
- ・利用予定と照らして、期限表示を確認する

#### ■調理、食事時に気をつけてみよう！

- ・食品に記載されている保存方法で正しく保存する
- ・野菜は、冷凍、乾燥など下処理し、ストックする
- ・残っている食材から使う
- ・体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれぬ量を作る
- ・作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで食べきる