

今日から実践！

減らそう！ 食品ロス

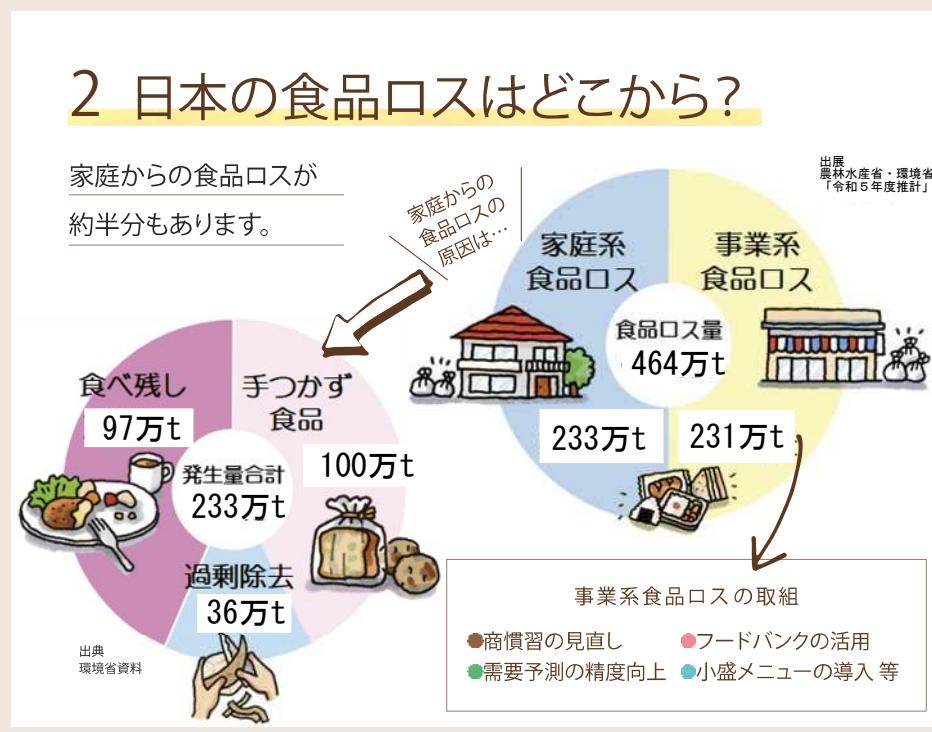


静岡県

1 食品ロスとは…?



2 日本の食品ロスはどこから?



3 日本の食品ロスは世界の食糧援助とほぼ同じ!



4 3つのポイントで食品ロス削減

一人ひとりの取組が大事。 今すぐ実践!

食品ロス削減の
ポイント

買いすぎない

POINT 1 買いもの前に冷蔵庫をチェック

家にどんな食材が残っているの？

確認することで、

無駄な買いものを防げます。

冷蔵庫以外の冷凍庫、食品庫、

床下収納なども

確認してみましょう。



POINT 2 買うものをメモしてから出かけよう

今日使うもの、補充する食材など、

メモを活用して

使う分だけ買いましょう。

こんな
メモの
使い方！

- スマホアプリでメモをする
- 冷蔵庫の中身の写真を撮る
- ホワイトボードで家族で共有する



POINT 3 割引商品、まとめ買いの前にもう一度考えよう

食材を安く買っても、

使い切れなければ

捨てるうことになり、

結局損をしてしまいます。



POINT 4 家にある食材を優先して使おう

献立を考えるときには、

家にある食材を使って献立を

立てるとムダがでません。

カット

野菜



- 少量だけが必要な場合には、利用してみましょう。

- 切らずにそのまま使えるのも便利。



TOPICS



すぐ食べるものは前から取ろう

日本のスーパー・マーケットでは年間何十万トンもの食品が廃棄されています。すぐに食べるものであれば賞味期限や消費期限が近くてもおいしく食べられます。スーパー・コンビニでは手前から買って食品ロスを減らしましょう。



食品ロス削減の
ポイント

使いきる

POINT 1 残った食材で料理をつくろう

「冷蔵庫を片づける日」を設定して、
冷蔵庫の中に残った食材を使いきろう。



POINT 2 食材の捨てていた部分を 料理してみよう

食材の捨てていた部分にも
食べられるものがあります。

料理レシピサイト
クックパッドに
消費者庁のレシピが
掲載されています。



POINT 3 賞味期限・消費期限の違い

消費期限とは
「食べても安全な期限」

賞味期限とは
「おいしく食べることができる期限」

賞味期限は、過ぎてもすぐに
廃棄せず、自分で食べられるか
どうかを判断することも大切です。



出典 消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス」(令和元年11月版)

POINT 4 冷蔵庫は見やすく整理

収める場所にもコツがある。

小さなものは
カゴを活用

フリースペースを
用意しておく
ことも大切

早く食べるものは
目立つ場所に

賞味期限が
近いものコーナー

日付や名前を
書くときは、
ホワイトボード用の
ペンを利用すると
書き換えが簡単

使いかけや
早く食べたいものは
クリップで留めて
目立つ場所に

中身が見える
透明容器を活用

冷凍庫は「縦」収納

出典 消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス」
(令和元年11月版)から編集

TOPICS

フードバンク※に寄附しよう

フードバンクは、安全に食べられるのに捨てられてしまう食品を、必要としている個人や団体・困窮世帯に無償で提供する活動を行っています。使わない食品は、フードバンクに寄附して必要としている人に届けましょう。



food bank FUJINOKUNI
フードバンクふじのくに
「もったいない」から「ありがとう」へ

詳しくは

フードバンクふじのくに 検索



NPO法人フードバンクふじのくに

- フードバンクふじのくに
- 静岡県庁
- 御殿場市社会福祉協議会
- 静岡市役所
- 東伊豆町社会福祉協議会
- 富士宮市役所
- 南伊豆町社会福祉協議会
- 島田市役所
- 六合公民館、初倉公民館
- 藤枝市役所
- 藤枝市福祉センターきすみれ
- 袋井市役所
- 藤枝市社会福祉協議会在宅福祉センター
- 牧之原市役所
- 湖西市健康福祉センターおぼと
- 松崎町役場
- 松崎町社会福祉協議会
- しづもーる西ヶ谷、しづもーる沼上 (令和5年1月現在)
等で随時受け付けています。

食べきる

POINT 1 食べきれる量をつくろう

料理が足りなくなったら…と

多めにつくってしまいがちですが、

余った分はその分、食品ロスになってしまいます。

食べきれる分だけをつくるよう心がけましょう。



POINT 2 料理は少なく盛りつけよう

始めは小盛で食卓に並べて、足りなくなった分をおかわりすれば残飯を減らせます。



残った量を把握してみよう!

7日でチャレンジ! 食品ロスダイアリー (環境省)

自宅で発生する食品ロスを量って、環境への影響や家計の損失を計算できます。



まずは簡単な記録からチャレンジ! P09. 10

楽しく
食品ロスに
チャレンジ!



POINT 3 残った料理はリメイクしよう

残った料理はリメイクして
おいしく食べましょう。



料理レシピサイト
クックパッドに
消費者庁のリメイク
レシピが掲載されています。



残った
カレー → カレードリア

TOPICS

県では外食での「食べきり」を呼びかけています

「ふじのくに食べきりの心得」

3つの心得で、おいしく楽しく食べきりを実践ていきましょう!

※市町によっては「3010運動」と言われています。
(開始30分、終わり10分の食べきりタイム)



おいしく食べきって ステキな賞品を当てよう!

県内の協力店で食事を食べきり、クールポイントをためると、抽選で商品券や食事券が当たります!
ぜひ、御家族やお友達と御参加ください。



ポイントの
ため方

- ①無料アプリ「クルポ」をダウンロード
- ②食べきり協力店で食べる
- ③レジでQRコードを読み込んで
ポイントゲット!



詳しくは 検索

※「クルポ」は地球温暖化防止のための県民運動
「ふじのくにCOOLチャレンジ」のポイントアプリ

●お問合せ

静岡県廃棄物リサイクル課

TEL.054-221-2426 MAIL.hai@pref.shizuoka.lg.jp



食品ロス削減の ポイント

記録してみよう



- ```

graph LR
 1[1 いつ、何を、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう。] --> 2[2 どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って、削減するにはどのようにしたら良いのか、考えてみよう。]
 2 --> 3[3 自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみよう。]
 3 --> 4[4 もったいないを意識して、チェックシートに記入を��けよう。最初のときと違いが出来れば大成功!]

```

# なくそう食口ス！ 標語受賞作品

静岡県内の小学生からのメッセージ

|                                                    |                         |                                                   |                         |                                                  |
|----------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>もうすこし<br/>根っここの近くで<br/>切つてみよう</p> <p>小山町 4年</p> | <p>使いきり</p> <p>大賞</p>   | <p>見切り品<br/>買つておりょうり<br/>ロスへらそう</p> <p>浜松市 2年</p> | <p>買い物上手</p> <p>大賞</p>  | <p>残すのは<br/>ごちそうさまの<br/>言葉だけ</p> <p>富士市 6年</p>   |
| <p>冷蔵庫つめ込まないで 見やすくね</p> <p>富士市 5年</p>              | <p>使いきり</p> <p>優秀賞</p>  | <p>週末はあまつた食材 食べちゃおう</p> <p>静岡市 3年</p>             | <p>使いきり</p> <p>優秀賞</p>  | <p>まとめ買い、足し算よりも引き算で</p> <p>袋井市 5年</p>            |
| <p>まとも買ひ、足し算よりも引き算で</p> <p>浜松市 3年</p>              | <p>買い物上手</p> <p>優秀賞</p> | <p>食品は手前の物から 買い物かごへ</p> <p>藤枝市 2年</p>             | <p>買い物上手</p> <p>優秀賞</p> | <p>作りすぎ 買いすぎやめてスッキリと！</p> <p>食べきり</p> <p>優秀賞</p> |

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

2030年に向けた  
世界が目指した  
「持続可能な開発目標」です

12 つくる責任  
つかう責任



静岡県くらし・環境部環境局廃棄物リサイクル課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

TEL.054-221-2426 FAX.054-221-3553

静岡県 食品ロス

検索