

今日から実践！

減らそう！ 食 品 ロ ス

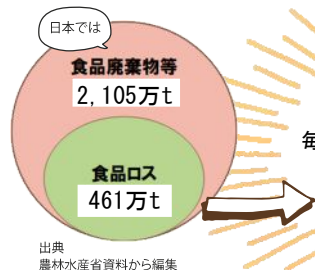


静岡県

1 食品ロスとは…？

まだ食べられるのに
捨てられてしまう食品のこと。

県内のごみ袋から
見つかった
手つかず食品



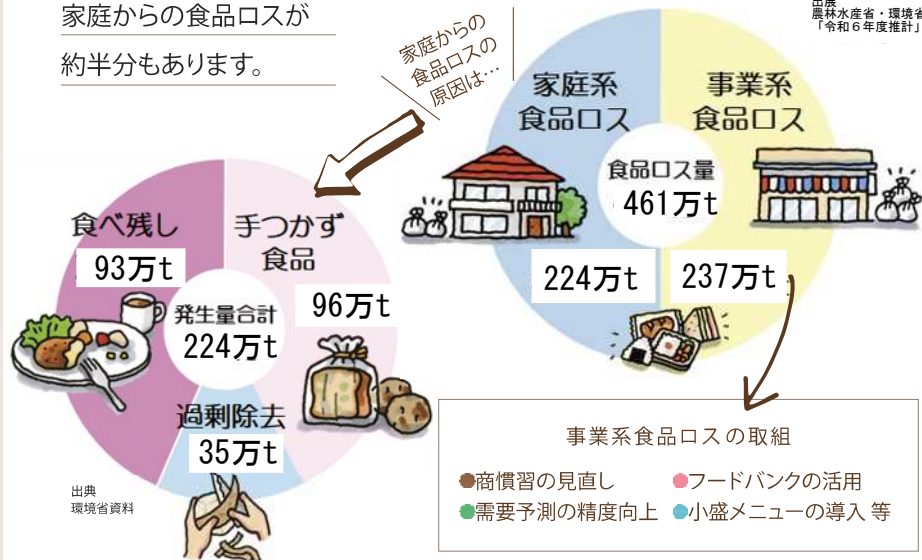
1人当たり
毎日おにぎり1個分も
捨てている！



2 日本の食品ロスはどこから？

家庭からの食品ロスが
約半分もあります。

出展
農林水産省・環境省
「令和6年度推計」



3 日本の食品ロスは 世界の食糧援助とほぼ同じ！



日本の食料自給率は
40%以下なのに
出典 農林水産省資料

たくさん輸入
しているのに
捨てている…



輸 送

生 産

他にも
問題がこんなに！



食費は家計の1/4

お金のムダ

ごみ*の焼却に
国全体で約2.5兆円
※食品ロス以外を含む

地球温暖化

強い台風

熱中症が
増える



4

買いすぎない

使いきる

食べきる

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！

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
使い方も！

- 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



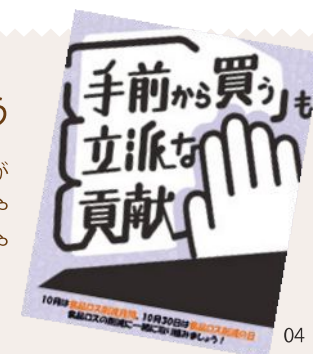
- 少量だけが必要な場合には、利用してみましょう。
- 切らずにそのまま使えるのも便利。

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。スーパーや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。



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。



おいしく
使いきり!
チェックしてみて!



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

※バンクとは、貴重なものをたくわえておく所
という意味があります。

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。



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
- 静岡市役所
- 磐田市役所
- 島田市役所
- 藤枝市役所
- 袋井市役所
- 牧之原市役所
- 裾野地区労働者福祉協議会
- 三島地区労働者福祉協議会
- 富士地区労働者福祉協議会
- 六合公民館、初倉公民館
- 藤枝市福祉センターきすみれ
- 藤枝市社会福祉協議会在宅福祉センター
- 湖西市健康福祉センターおぼと

等で随時受付ています。(令和8年7月現在)

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。



楽しく
食品ロスに
チャレンジ!



まずは簡単な記録からチャレンジ! P09、10

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

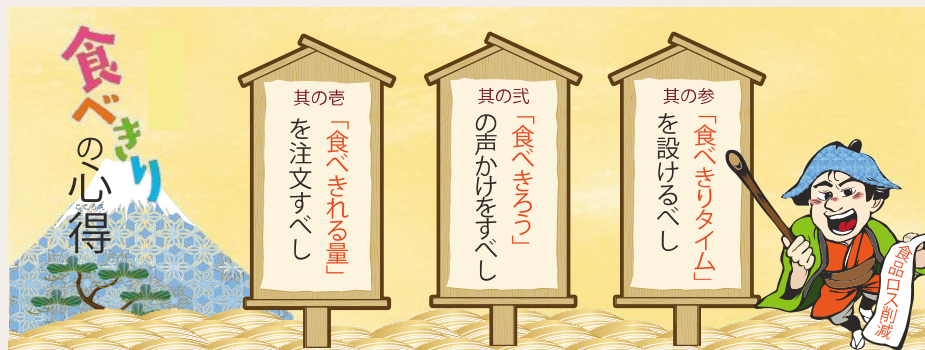
TOPICS

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していきましょう!

※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

記録してみよう



2 どんな食品をどんな理由で捨てる
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。

3 自分のライフスタイルに合わせて、
何が出来るか考えてみよう。

4 もつたいないを意識して、チェックシートに記入を続けよう。最初のとくと違いが出れば大成功！

[illegible]

なくそう食ロス！ 標語受賞作品

静岡県内の小学生からのメッセージ

大賞

使いきり

もうすこし
根っこの近くで
切ってみよう

小山町 4年

大賞

買い物上手

見切り品
買っておりようり
ロスへらそう

浜松市 2年

大賞

食べきり

残すのは
ごちそうさまの
言葉だけ

富士市 6年

優秀賞

使いきり

冷蔵庫
つめ込まないで見やすくね

富士市 5年

優秀賞

使いきり

週末は
あまった食材
食べちゃおう

静岡市 3年

優秀賞

買い物上手

まとめ買い、
足し算よりも
引き算で

浜松市 3年

優秀賞

買い物上手

食品は
手前の物から
買い物がこへ

袋井市 5年

優秀賞

食べきり

作りすぎ
買いすぎやめて
スッキリと！

藤枝市 2年