



食品ロス削減啓発 ガイドブック



もくじ

- 食品ロスの現状
…P3～P6
- 食品ロス削減の取組(概要版)
…P7～P9
- あなたはどのタイプ？
…P10～P11
- 食品ロス削減の取組紹介(買物編)
…P12～P14
- 食品ロス削減の取組紹介(保存編)
…P15～P19
- 食品ロス削減の取組紹介(調理編)
…P20～P21
- 食品ロス削減の取組紹介(その他)
…P22～P23

食品廃棄物と食品ロス（日本全体）

※令和5年度推計値

食品資源の 利用主体

食品関連 事業者

一般家庭

食品廃棄物等の量

2,104万トン

事業系
食品廃棄物等

1,427万トン

家庭系
食品廃棄物等

678万トン

うち食品ロスの量

(可食部分と考えられる量)

464万トン

事業系食品ロス

規格外品、返品、
売れ残り、食べ残り

231万トン

家庭系食品ロス

食べ残り、過剰除去、
直接廃棄

233万トン

食品ロス量
(国民一人当たり)

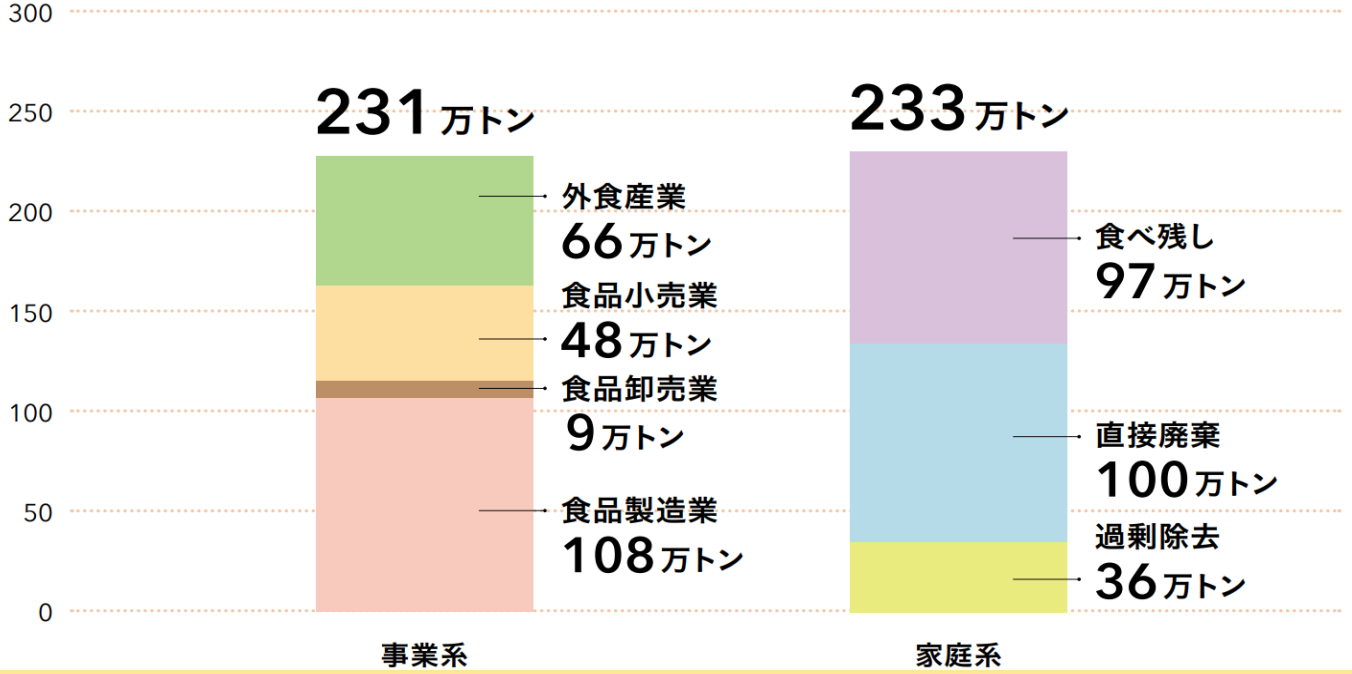
年間**37**kg

毎日**102**g
おにぎり一個分の
食べものに相当

現状

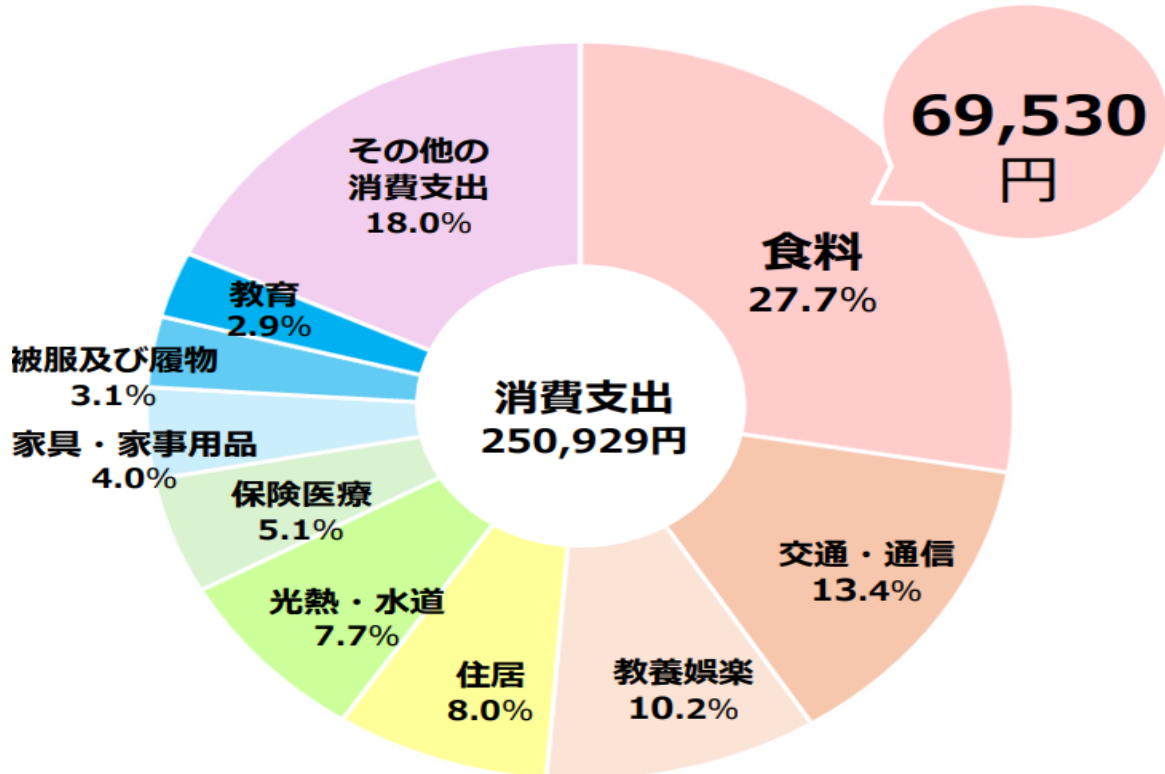
▶ 食品ロスの内訳

(単位：万トン)



▶ 家計における食費の状況

家庭における消費支出のうち、食費は1/4以上を占めています。



資料：総務省「家計調査(2024年)
(1世帯当たり1か月間の収入と支出)」

八王子市の状況



- ・可燃ごみの量(令和6年度実績)
 - 家庭系: **76,385トン**
 - 事業系: **21,524トン**
- ・可燃ごみのうち食品ロスの量/割合(令和6年度推計値)
 - 家庭系: **8,677トン/約11%**
 - 事業系: **5,123トン/約24%**

家庭の食品ロスについて



- ・**野菜類**が食品ロスになりやすい。
- ・食品ロスになりやすい野菜としては、**1位もやし、2位きゅうり、3位キャベツ**
- ・野菜類を直接廃棄してしまうことがある人の割合 **38%**。理由としては、**使い忘れて状態が悪くなってしまう(80%)、買いすぎて使い切れない(9%)**という回答があった。
- ・買いすぎてしまう理由としては、**特売で多めに買う(36%)、必要な量を明確にせず多めに買う(28%)**という回答があった。

現状

日本全体としては、2000年度の980万トンと比べて、2030年度までに435万トンに減少させることを目標にしている。

(2023年度は、464万トン (推計値))

八王子市としては、2000年度の24,660トンと比べて、2030年度までに10,000トンに減少させることを目標にしている。

(2023年度は、13,917トン (推計値))

1

2 この減少目標を達成するには、一人ひとりが我が事として身近にできることから着実に取り組んでいくことが大切

3

各々の主体が、それぞれの立場で、食品ロスの問題を我が事と捉え、行動に移すことを促すことが大事

【参考】可燃ごみの指定収集袋に入っていた食品ロス(組成分析)



みんなで広げよう!

食品ロス削減のわ



ご自身の知識を周りに伝える、地域の取組に参加してみる・・・
あなたの小さな一歩が、食品ロス削減の「わ」を広げます。

賞味期限 = 「おいしいめやす」

正しく保存していた場合「賞味期限」を多少過ぎても直ちに食べられなくなるわけではありません。期限表示を正しく理解すれば、食材を無駄なく使いきり、食費の無駄も防げます。

家庭で余っている食品の活用

割引販売で購入したけれど結局使わなかった食品、余ってしまったもの・・・家に眠っていませんか? 食品ロス削減には、未利用食品の有効活用も重要です。

消費期限? 賞味期限??

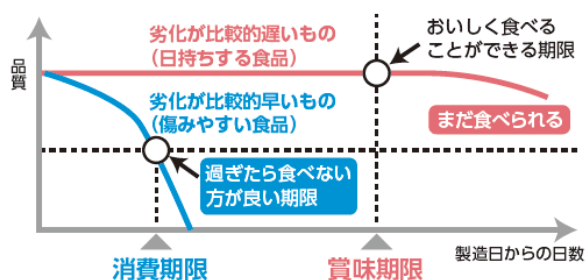
食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、**賞味期限**は、「おいしく食べることができる期限」です。

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

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

フードドライブ活動

家庭で余っている未開封で賞味期限前の食材を集めて、フードバンクや福祉施設などに提供する活動のことです。

スーパーマーケットや地方自治体などで、常設の専用BOXが設置されているところもあります。あなたのお住まいの地域の活動を調べてみましょう。

届けるぞー



フードバンクって?

家庭だけでなく、食品関連企業や農家などから、未利用食品の提供を受けて、必要とする人や施設などに届ける団体のこと。

規格外食材の活用

サイズが規格に合わない、傷があるなどの理由で捨てられてしまう食材。十分食べられるのにもったいないですね…。こういった食材を選ぶことも、食品ロス削減につながります。



ふだん使いでカンタン備蓄

缶詰や調理不要なレトルト食品などの備蓄食品は、うっかりすると期限を過ぎがち。ふだんの生活やレジャーで使って、その分買い足すのがおすすめです。

家庭編

「必要な量だけ購入」して
「食べきる」ことが
削減のポイントです。

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

- ▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
- ▶多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用!

期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ってみる



冷蔵庫の中身を撮影して、
買い物の時に確認するとGOOD!



「てまえどり」で食品ロス削減に貢献!
家計にもやさしい取り組みです。

保存

買ったらず処理して、適切に保存する

- ▶水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ
- ▶根菜類は新聞紙で包むなどして冷暗所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

▶野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバックに入れ、薄く平らにして、アルミトレイに載せて冷凍庫へ(熱伝導で早く冷凍できる)

ローリングストックをやる

- ▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す
- ▶口に合わなかった・・・作り方が分からない・・・など戸惑うことを減らせます。

みんな冷凍できます!
かしこく冷凍!



もやしは、水洗い後、よく水切りして、冷凍保存できます。



ふたは閉めて冷凍してください。



ラップやアルミホイルで包んで冷凍できます。



きゅうりも冷凍、自然解凍して酢の物などに♪

食品の特徴を知って無駄なく使う

- ▶野菜を無駄なく(皮ごと、茎、種)
- ▶無駄の少ない切り方をマスターする
- ※じゃがいもは芽と周辺の緑色の部分を除く



作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

▶毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

クックパッド「消費者庁のキッチン」で食材を無駄にしないレシピ公開中!

楽しくトライ



にんじん・だいこん・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、細かく刻んで、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。

無駄の少ない野菜の切り方例



概要版

「**適量を注文**」して

おいしく「**食べきる**」

ことが削減のポイントです。

外食 宴会 編



食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

- ▶料理の量を選べるお店や、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択



さまざまな選択肢があります。
上手に活用してみましょう。



外食

食べられる量を注文する

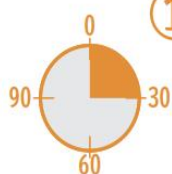
- ▶店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文
- ▶小盛りやハーフサイズを選ぶ
- ▶ビュッフェなどは食べられる量を皿に盛る

おいしく食べきる

- ▶家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案

宴会やパーティのときは ^{さんまる} ^{いちまる} 30・10

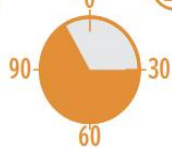
① 乾杯後30分間は 味わいタイム



- ▶乾杯後の30分間は、出来立ての料理を楽しむ



② 楽しみタイム



- ▶料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める



ごちそうさまでした!

③ お開き前10分間は 食べきりタイム



- ▶お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
- ▶幹事は「食べきり」を呼びかける



宴会

予想外に多かった… 食べきれなかった…

食品ロス削減のために、まずは食べきることが重要ですが、どうしても食べきれない時は、持ち帰りの検討を。



持ち帰る際や持ち帰り後の管理が大事です。

- ▶持ち帰り可能かお店に相談する。
- ▶暑い時期や長時間の持ち運びは控える。
- ▶帰宅後はすみやかに食べる。
- ▶十分に再加熱してから食べる。

上手に活用しましょう。

あなたはどのタイプ？



作りすぎタイプ

- 野菜や肉はまとめて買いすることが多い
- おかずはまとめて大皿に盛りつけて出す
- 新しい調味料や珍しい食材は試したい
- 料理やお菓子作りが大好き
- その時の気分で献立を決める

買物編

P11～P14

調理編

P20～P21

買いすぎタイプ

- 買いものに行くのが大好き
- いつも使う食材はきらしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 使う前に野菜がしなびてしまうことがある
- 新しい調味料や珍しい食材は試したい

買物編

P11～P14

保存編

P15～P19

ためこみタイプ

- ・冷蔵庫も冷凍庫も食品庫も常に一杯だ
- ・使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- ・同じものを買ってしまうことがよくある
- ・買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある

買物編

P11~P14

保存編

P15~P19

よくばりタイプ

- ・特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- ・野菜や肉はまとめ買いすることが多い
- ・冷蔵庫、冷凍庫、食品庫の中に、いつか食べるかも?と思っている食品がたくさんある

保存編

P15~P19

調理編

P20~P21

片づけ苦手タイプ

- ・買ってきた食材はそのまま冷蔵庫や食品庫に入れる
- ・買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある
- ・お惣菜や混ぜるだけの調理食材をよく使う

買物編

P11~P14

保存編

P15~P19

使いきれ的分だけ買う

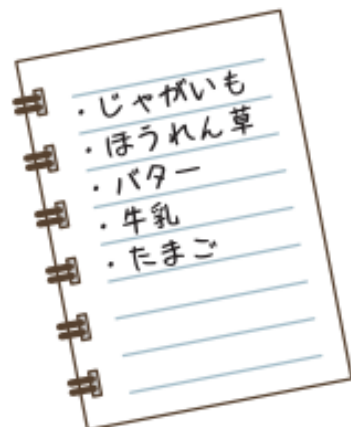


1 買いものに行く前には 家にある食材を チェックしてから!

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認してみましょう。

おすすめ

スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買いものに行くのもよいでしょう。



買いものして帰ってきたら、同じものが家にあっただけあります…



2 家にある食材を優先的に 使うことを考えて

家にある食材を使った献立を考えてみよう。

おすすめ

食材名を入力してレシピを検索。

じゃがいも 牛乳 レシピ



3 使いきれ的分だけ 買うようにしよう

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使いきれ的分だけ買いましょう。

おすすめ

カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいかも。切らずにそのまま使えるのも便利。

空腹時やイライラしているときに買いものに行くと、ついつい多く買いがちになるので、要注意ね。



買物編

4 期限表示を知って賢く買おう

食材の購入時には利用予定と照らして、期限表示を確認しましょう。

おすすめ

その日のうちに使うものや、帰ったらすぐに食べる予定の食品は、スーパーやコンビニエンスストアの棚の手前から取ることを習慣にしてみましょう。

消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると、お店で廃棄され、食品ロスになります。

人や社会、環境のことも考えて買いものができるの良いですね。

商品棚の「てまえどり」の呼びかけ

店舗側が、手前からの購入を促したり、値引きシールやポイント還元などを実施することがあります。すぐ食べる食品を購入する際は、値引きシールやポイント還元の商品を購入することも食品ロス削減につながります。ただし、買いすぎには注意しましょう。

八王子市からのお願いです
すぐに食べるなら手前をえらぶ
てまえどり
にご協力ください
食品ロス削減
リサイクルマスコット「ワルリ」

八王子市からのお願いです
すぐに食べるなら**手前から**とってね!
食品ロス削減へのご協力ありがとうございます。



スマホのアプリを使って在庫管理しよう

冷蔵庫に入っている食材や、調味料の賞味期限をアプリを使って管理することができます。バーコードを読み取って商品登録ができ、買い物先でも賞味期限や食材の有無を確認できます。同じものを2度買ってしまわないことも防げます。ここでは、代表的なアプリを2つ紹介します。



賞味期限管理のリミッター(Limiter)



▼こんな機能があります▼

- ・バーコードをスキャンして簡単商品登録
- ・賞味期限日に通知
- ・冷蔵庫や震災用などに分類
- ・カメラ撮影機能
- ・サムネイル表示機能



食材・冷蔵庫・消費期限管理 - マイくら



▼こんな機能があります▼

- ・カメラ、バーコードから登録
- ・場所ごとに整理
- ・カードで一覧表示、並び替え
- ・賞味期限、消費期限管理
- ・買うものマーク
- ・履歴から登録



紹介しているアプリは一例です。他にもさまざまな在庫管理、賞味期限管理用のアプリが公開されています。ぜひご自身でアプリを検索してみてください。

食材 賞味期限 アプリ

検索

「見える化」が効果抜群!

1 食品をカテゴリ分けする

まず、食品庫のものを調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などにカテゴリ分けしましょう。

冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限の近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分類しましょう。

2 それぞれの置く場所を決める

置き場所を決めて、表示をしましょう。

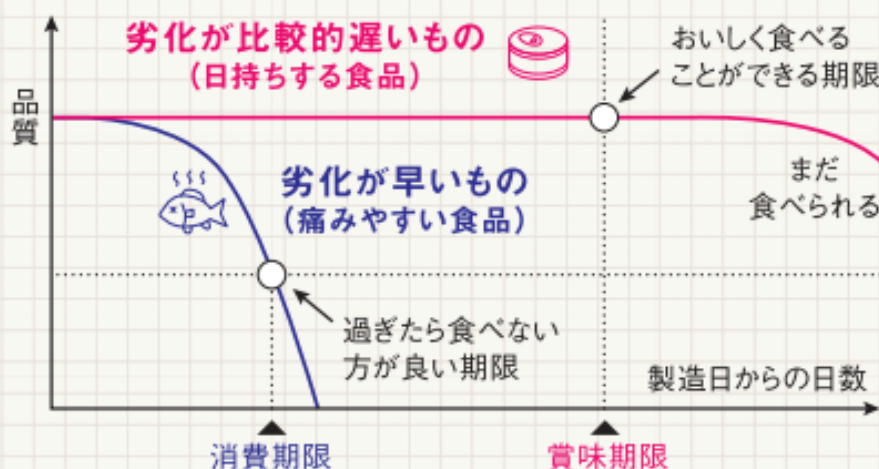
- ✓ ジャンルごとにグループ収納
- ✓ 同じものは1か所に
- ✓ 目で見て分かる表示を
- ✓ 複数在庫がある場合には、手前に期限が近いものを
- ✓ 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

消費期限と賞味期限の確認

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類あります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限を過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、清涼飲料水、菓子(賞味期限180日以上)、カップ麺など一部の食品には「年月」表示もあります。

保存編



4 ストックのルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくと良いでしょう。

おすすめ

災害備蓄品は、買った時に「○年○月○日に入れ替える」など、表示しておきましょう。

今度の週末に、家族みんなで整理してみようかな!

3 とりあえずのスペースを作る

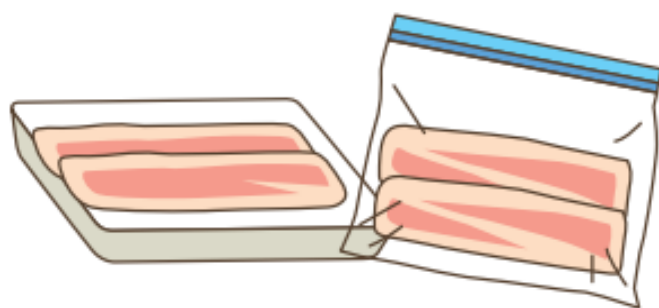
詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。



使いきるまで、状態良く保存!

- 1 買った(もら)たらすぐに下処理しよう
- 2 新鮮なうちに冷凍して、解凍後もすぐに調理しよう
- 3 使うときのことを考えて保存の仕方考えよう
- 4 冷凍できる食品を知ろう

肉と魚の冷凍・解凍の方法



- ① トレーから出して、使う分ごとにラップで包んだり、フリーザーバッグに入れて冷凍しましょう。
- ② 霜がつかないように空気を抜いて、薄く平らにします。
- ③ アルミのトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱が伝わりやすいので、早く凍ります。
- ④ 室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう。

短時間で解凍したい場合は、フリーザーバッグのまま流水に当てて解凍する方法や、電子レンジの「解凍」機能を使う方法があります。ドリップが出てしまうことがあるので、状態を確認しながら、解凍しましょう。

きのこも冷凍して保存

しめじ・しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットし冷凍庫へ。調理する時は、冷凍のまま調理しましょう。

葉物野菜は生のまま冷凍可

小松菜・ほうれんそうなどは使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物用に。

保存編

少量の薬味は冷凍がおすすめ

長ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜を予防し冷凍。しょうがやにんにくは使いやすい大きさにカットし、冷凍保存。そのまますりおろして使えます。

ちょっとしか使わない野菜も、冷凍しておけば、また買わなくてすむよね。



レモンもまるごと冷凍できる

丸ごと又は、使いやすく輪切りやくし型切りにして、ひとつずつラップでくるみ、フリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。冷凍すると、皮の苦みが出にくいので、飲みものや料理に使えます。

トマトもまるごと冷凍できる

加熱調理するなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熟しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせると、すりおろしや細かく刻むこともできます。

水分の多い野菜は、乾燥から防ぐ

白菜、キャベツ等は、乾燥しないように芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

パンの保存方法

すぐ食べきれない場合は、ひとつずつラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍するとふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOK。

じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもは冷暗所で保管

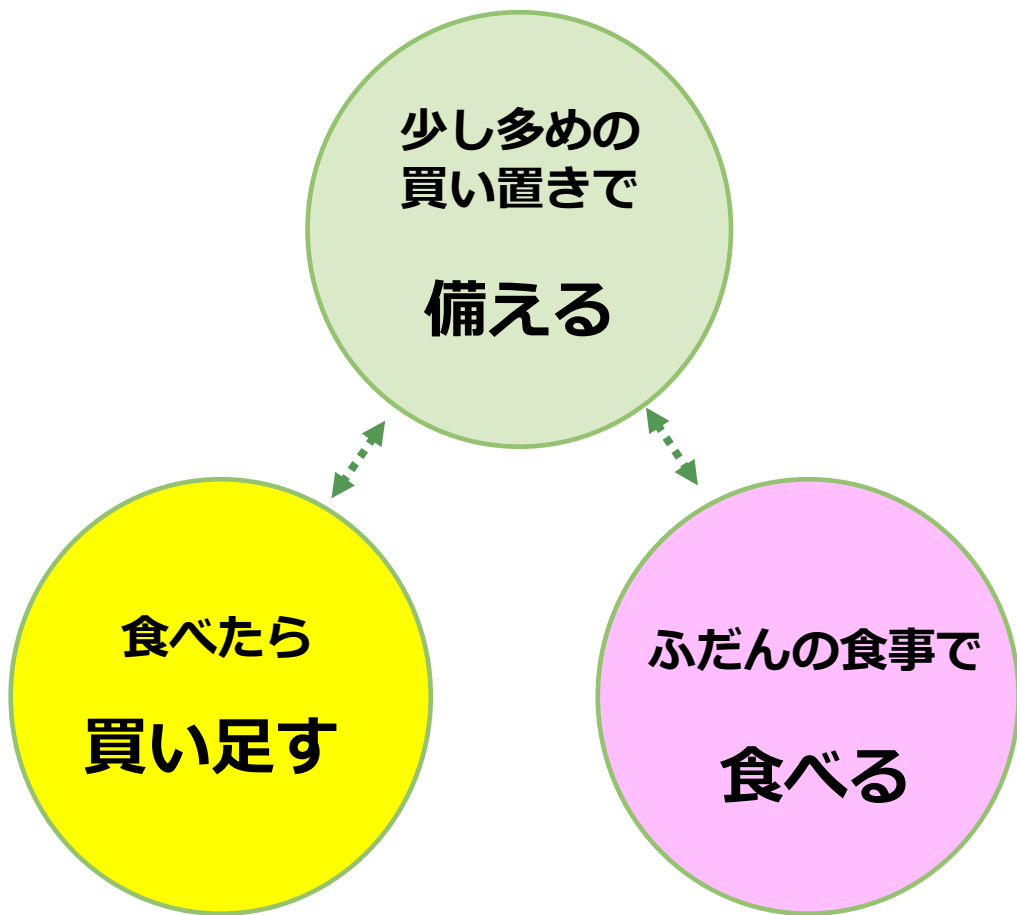
成長してしまい、芽が出やすくなるので光に当たらないようにしましょう。

腐りやすくなるので、湿気がないように新聞紙にくるんで冷暗所に保管しましょう。



家庭にある災害時用の備蓄食品、どのように保管していますか？
災害時用備蓄食品や、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、
食べたらその分を買い足す方法を試してみましょう。

ローリング(回して)ストック(保管)法



食べきるための

調理テクニック



1 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調を把握するのが大事だけど、どれだけ食べるかの調整が難しい。少なめに作って、足りない時は常備菜を出動させよう!

常備菜 レシピ

検索



2 在庫一掃の日をつくって食べきろう

日を決めて、家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もすっきり。余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう!



残り野菜の具だくさんみそ汁や、残り物のお好み焼きなんかもおいしそう。



食べきるための

調理テクニック

3 残った料理をリメイクしよう

料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピが掲載されているよ。

消費者庁のキッチン

検索

【リメイク】ポテトのミートソースグラタン



材料(4人分)

じゃがいも	中3個
ピザ用チーズ	40g
ミートソースの残り	80~100g
パン粉	大さじ4
パセリ	少々
バター	適量

- ①じゃがいもは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
- ②切ったじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- ③表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。



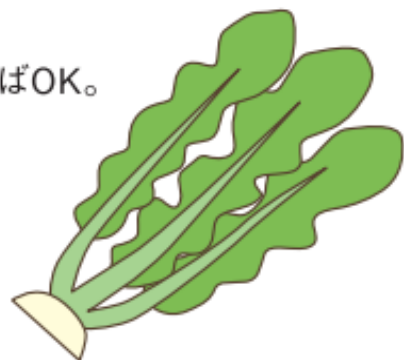
わたしは、晩ごはんの残りのおかずは、翌日のお弁当に入れることが多いわ。



4 野菜をムダなくつかってみる!

野菜はここまで食べられますよ!

- ・ほうれんそう：根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
- ・大根の葉、かぶの葉：細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけに。
- ・大根、にんじん、かぼちゃ：皮まで食べられる。
- ・ピーマン：種はそのまま調理して大丈夫。
- ・ブロッコリー：茎部分も食べやすく切れれば料理に使える。
- ・きのこ：石づき、おがくずがついている部分さえとりのぞけばOK。



フードドライブ

にご協力ください!!



フードドライブとは、家庭から提供される食品を集め、支援を必要としている人や団体へ寄付する活動です。

対象の食品

※食品ロス削減のため、ご家庭で食べきれない食品のご提供をお願いします。

①常温保存
できる

②未開封の
市販品

③賞味期限が
2カ月以上



ごめんなさい！お預かりできません

アルコール類、手作りのもの、外装が破れているもの
賞味期限の記載がないもの（※お米・塩・砂糖は除く）



受付場所は裏面へ

問合せ先 資源循環課(☎620・7256、FAX626・4506)



受付場所

※受付窓口や時間は予告なしに変更(災害時の閉館・受付時間の短縮等)する可能性があります。ご理解・ご協力をお願いします。

- 市役所2階資源循環課
【所在地】元本郷町3-24-1
【受付日時】平日8:30~17:00
- 南大沢清掃事業所
【所在地】南大沢3-20
【受付日時】平日8:30~17:00
- エコひろば(あったかホール)
【所在地】北野町596-3
【受付日時】火~日曜日9:00~17:00
(※休館日を除く)
- 消費生活センター
【所在地】東町5-6 クリエイトホール地下1階
【受付日時】月~土曜日8:30~17:00
(※毎月第1火曜日は閉館日(第1火曜日が祝日の場合は、翌週が閉館日))

・窓口でお声かけください。(消費生活センターについては、食品回収ボックスに入れてください)大量にご提供の場合は事前に 資源循環課(☎620・7256)へご連絡ください。

・企業、団体様で食品の寄付をお考えの場合は、福祉部生活自立支援課(☎620・7462)へお問合せください。

フードバンク(民間団体)も食品の寄付を受付けています

※詳細は各フードバンクへお問合せください。

- フードバンクTAMA
☎080-6814-3657
日野市多摩平2-12-4
大增ハイツ1階



- フードバンク八王子
☎042-649-1769
中町2-9
ラーメンビル3F



- フードバンク八王子えがお
☎042-649-7125
横川町108-8-11(横川町住宅8号棟1階)



～フードドライブを実施しているお店(協力企業)～

- ・スーパーアルプス宇津木台店
- ・スーパーアルプス大和田店
- ・スーパーアルプス北野店
- ・スーパーアルプス長房店
- ・スーパーアルプス檜原店
- ・スーパーアルプスはざま店
- ・スーパーアルプス八王子駅南口店
- ・スーパーアルプスみなみ野店
- ・イオンフードスタイル八王子店
- ・イオンフードスタイル八王子大和田店
- ・グルメシティ京王八王子店
- ・グルメシティ高尾店
- ・ダイエー西八王子店

※窓口や受付時間については予告なく変更する可能性があります。
フードバンク八王子えがおにお問合せのうえご提供ください。

