

計ってみよう!

# 家庭での 食品ロス

食品ロス削減マニュアル  
～チェックシート付～

P02.03 徳島で行った調査の結果

P04.05 まずは記録! チェックシート

P06.07 お買い物

P08.09 エコクッキング

P10.11 整理整頓

P12.13 保存方法

P14 参考になるサイト紹介

P15 食品ロスの現状



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

# 徳島で行った調査の結果

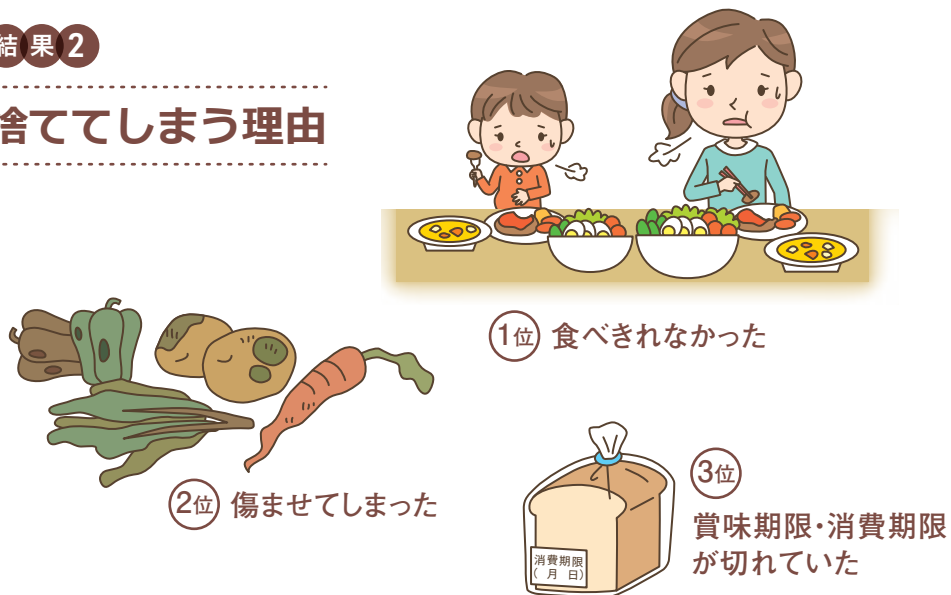
## 結果1

### 家庭で捨てられやすい食品



## 結果2

### 捨ててしまう理由

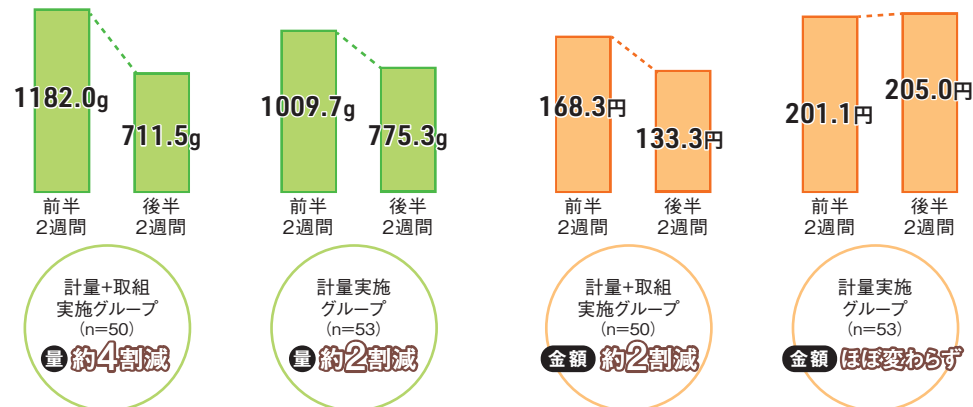


モニター家庭を2つのグループに分け、4週間の調査を実施。双方のグループに食品ロスの計量とその記録を依頼し、一方のグループには2週間後に食品ロス削減の取組を実施していただき、前後2週間の食品ロス量を比較。  
※「平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業」の結果より

## 結果3

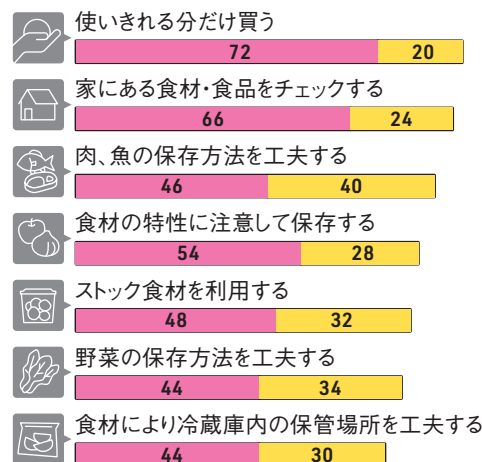
### 食品ロスの量と金額の変化

1世帯当たりの食品ロス量と金額(飲料を除く)(g/2週間)



## 結果4

### 実践しやすく効果がある取組は「使いきれ的分だけ買う」こと



効果がある (ピンク) やや効果がある (黄色) (回答割合)

計量+削減取組実施グループ  
食品ロス削減に「効果がある・やや効果がある」と回答された取組上位の項目

# まずは1週間、記録してみましょう。

- ① いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう。
- 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
- 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。
- ④ もったいないを意識して、チェックシートに記入を続けよう。最初の時と違いが出れば大成功!

良いのか、考えてみよう。



日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの種類				捨てた理由				メモ	
			家で調理したもの	購入したもの※	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった		
9 / 10	月	しょうが 半分		○					○			特売で買ってきた日に冷凍すれば良かった
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

## 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

お買いもの 6・7ページへ  
エコクッキング 8・9ページへ

**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くない
- 特価品、ワゴンセールなどについ手が伸びる
- 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

お買いもの 6・7ページへ  
保存方法 12・13ページへ

**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

お買いもの 6・7ページへ  
整理整頓 10・11ページへ

**よくばりタイプ**

- 特価品、ワゴンセールなどについ手が伸びる
- 野菜や肉はまとめて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

エコクッキング 8・9ページへ  
保存方法 12・13ページへ

**片づけ苦手タイプ**

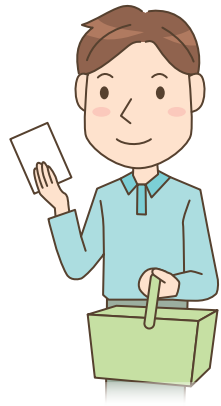
- 買ってきた食材はそのまま冷蔵庫や食品庫に入れる
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある
- お惣菜や混ぜるだけの調理食材をよく使う

お買いもの 6・7ページへ  
整理整頓 10・11ページへ

※購入したもの…買ったままで調理せずに捨ててしまったもの  
(野菜・肉・魚などの食材や、豆腐やハムなどの加工食品、お惣菜など)



# 使いきれ的分だけ買う

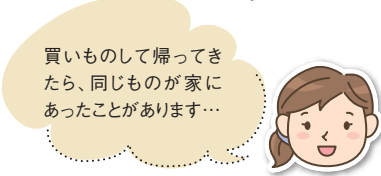
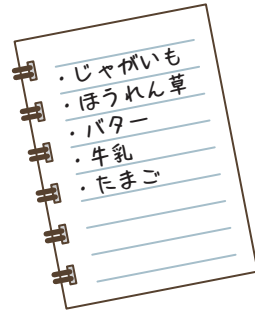


## 1 買いものに行く前には家にある食材をチェックしてから!

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。



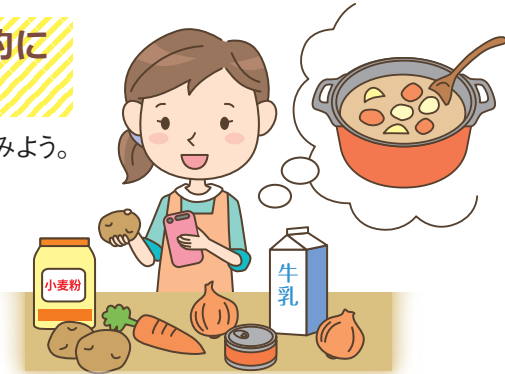
## 2 家にある食材を優先的に使うことを考えて

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  検索



## 3 使いきれ的分だけ買うようにしましょう

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。

## 4 人や社会、環境のことも考えて買いものをしよう

今日使うものなら、スーパーの棚の前の方から取って、買いましょう。消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると結局、食品ロスになります。



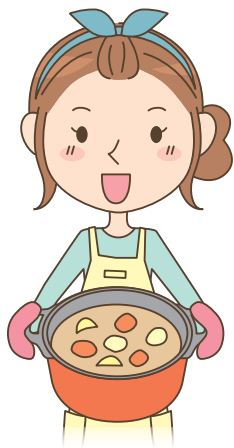
- 1 賞味期限の近いものから順番につれてって! 順番に買うことで、食べ物を、無駄なくおいしく食卓へ
- 2 無駄なく使いきれるように食べられる量をつれてって! 買うときに、「食べられる量かな?」を意識して
- 3 家にあるものを思い出しながらつれてって! 家にある食材をチェックして、買いものへ

資料:フードロスチャレンジプロジェクト「つれてって!習慣」

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



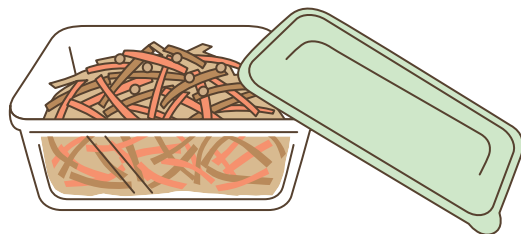
# 食べきるための 調理テクニック



## 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!

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



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。



## 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

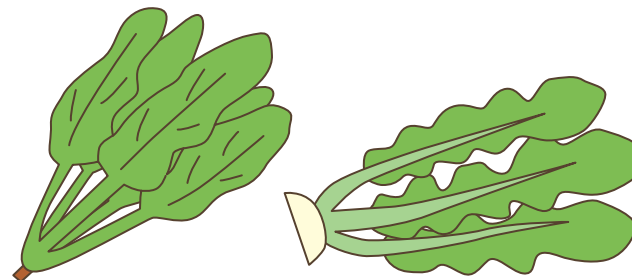
- ①じゃがいもは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。
- ②切ったじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。
- ③表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。

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 野菜はここまで食べられる!

- ・ほうれんそうの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。
- ・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。ピーマンの種もそのまま調理して大丈夫。
- ・店で売っているニラの茎部分は切り落とさずに、そのまま全部食べられる。
- ・きのこの石づき、おがくずがついている部分さえとりのぞけばOK。



# 「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

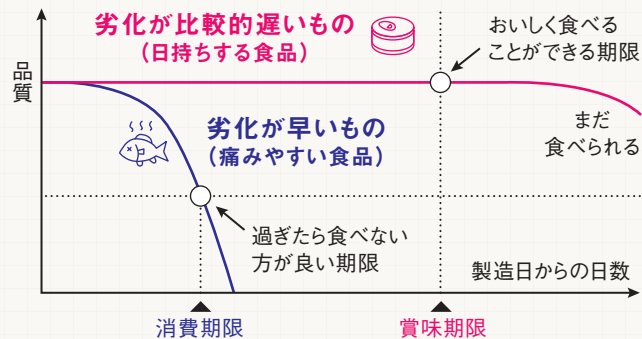
### 消費期限と賞味期限の確認

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。

✓ 小さいものはカゴを活用

✓ フリースペースを用意しておくことも大切



✓ 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きりたい食材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

✓ 早く食べきりたい料理は目立つ場所に

✓ 冷凍庫は「縦」収納

## 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。

## 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。

### おすすめ

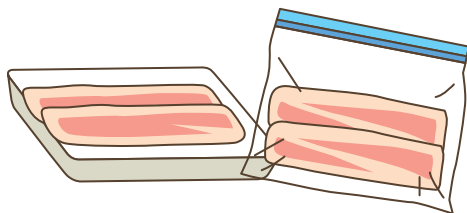
災害備蓄品は、買った時に「〇年〇月〇日に入れ替える」など、表示しておきましょう。

今度の週末に、家族みんなで整理してみようかな！



- 1 買った(もらった)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を考えよう
- 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。

## 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、皮むぎができます。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

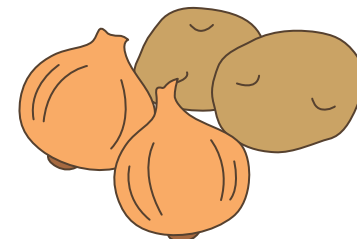
白菜、キャベツ等は、乾燥しないように芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

## 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。



## わたしの食品ロス発生タイプと改善のポイント

自分なりに、  
続けられる方法を  
書いてみて。



消費者庁ウェブサイト

「食品ロス削減」

食べもののムダをなくそう

プロジェクト」では

食品ロス削減に向けた

情報発信をしています。

また、様々な取組事例も

紹介しています。

制作

消費者庁

消費者教育推進課

東京都千代田区霞が関3-1-1 TEL.03-3507-8800(消費者庁代表)

新未来創造戦略本部

徳島県徳島市万代町1-1 10F TEL.088-600-0000(代表)

令和3年3月版

### 令和元年10月1日「食品ロスの削減の推進に関する法律」施行

この法律は、食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定その他食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的としています。