

# 食品ロスゼロを目指して みんなでチャレンジ!



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを  
“食品ロス”といいます。

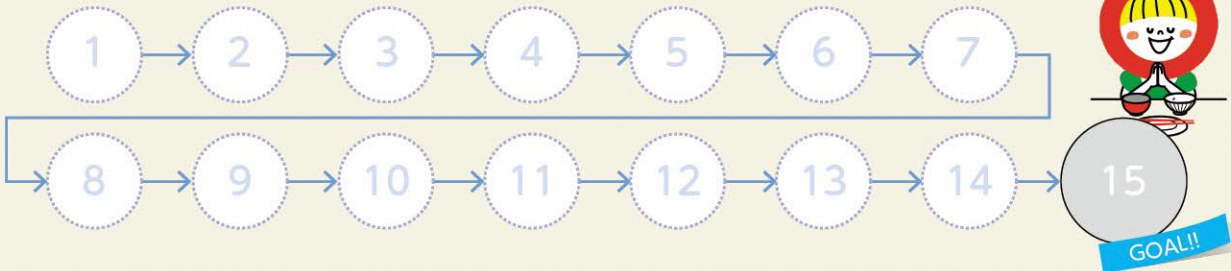
食品ロスを減らすためにできることをみんなで考えてみましょう!

やってみよう!

食品ロスを減らすために、自分で決めた取組みを、期間を決めてやってみよう!

やってみる取組みを1つ書きましょう。(期間: 月 日~ 月 日まで)

上記で決めた取組みが1回できたら、家の人にハンコかサインを1つもらおう!



●学年

●クラス

●名前

年

組



## 食品ロスってなに？

**食品ロス**とは、まだ食べられるのに捨<sup>す</sup>てられてしまう食べ物のことを言います。  
 (魚のほねや野菜の皮などの食べられない部分は、食品ロスではありません。)  
 家庭からでる食品ロスの種類には以下の3つがあります。



### 手付かず食品

まったく使われず<sup>す</sup>に捨てられた食べ物



### 食べ残し

食事に出されたが、食べきれずに残った食べ物



### 過剰除去

野菜や果物の皮を厚くむきすぎる<sup>す</sup>ことなどで捨てられた、食べられる部分



## どのくらいあるの？

### 1年間の食品ロスの量…646万トン

日本で1年間に出来る食品ロスの量は646万トンです。

これは、WFP (世界食料計画) が世界で行っている、食べるものがなく困っている人々への食料援助量の約2倍になります。

※農林水産省及び環境省「平成27年度推計」

日本の「食品ロス」  
約646万トン

世界全体の食料援助量  
約320万トン(2015年)



家庭から出ている食品ロスだけでも、世界の食料援助量をほとんどまかなえちゃうね！



### クイズ 646万トンってどれくらい？

わたしたち日本人1人ひとりが、1日に出している食品ロスの量を計算すると、どれくらいになるでしょうか。考えてみましょう！

①



スプーン1ぱい分くらい

②



たまご1個分くらい

③



お茶わん1ぱい分くらい

答えは8ページにあります。



# 食品ロスの問題点

## 世界と日本の違い

国内で消費される食べ物のうち、どれくらい国内で生産されているのかを示す割合を「食料自給率」といいます。先進国の中でアメリカやオーストラリアなどは100%を超えていますが、日本の食料自給率は40%と低く、**食べ物の約60%を海外から輸入**しています。

日本で多くの食べ物を輸入し、捨てている一方で、世界の人口の9人に1人が食べ物を満足に食べることができず、栄養不足になっています。\*

※国連食糧農業機関「世界の食料安全保障と栄養の現状2017」より



ハンバーガー1個を作るために必要な水の量

500mlのペットボトル  
2000本\*



※環境省ホームページ「virtual water」より

## 環境問題

食料の生産には多くの資源や水が使われています。食べ物を捨ててしまうことはこれらの資源や水をむだにしていることとなります。

また、ごみになった食品ロスは、運ぶときや燃やすときにもエネルギーが使われ、地球温暖化の原因となる二酸化炭素などが出されてしまいます。

## 食品ロスはお金もロス

家庭から出る食品ロスは、4人家族の場合、ひと月で約7.7kg\*になります。金額にすると約7,700円分の食べ物を食べずに捨てていることとなります。(1個100円のおにぎり(100g)に換算した金額)

※農林水産省及び環境省「平成27年度推計」

家族4人で1日で



おにぎり：約2.5個分  
金額：約250円

1か月で



おにぎり：約77個分  
金額：約7,700円

1年で



おにぎり：約910個分  
金額：約91,000円



# 富山県の食品ロス

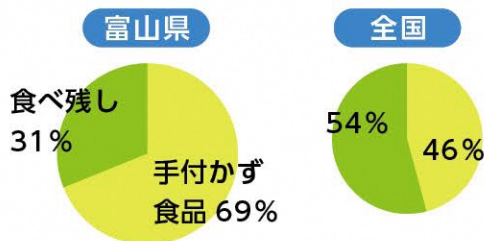
富山県の調査で、ごみの焼却施設しょうきゃくしせつに集まった、家庭からのごみ袋の中身を調べたところ、  
たくさんの手付かず食品や食べ残しなどの食品ロスが出てきました。

どうして、食品ロスを出してしまうのかな？理由を考えてみよう！

.....  
.....  
.....

## 🍎 手付かず食品がたくさん捨てられています

全国と比べると、富山県の食品ロスは手付かず食品わりあいの割合が多く、食べ残しの約2倍の量すが捨てられていました。



手付かず食品

富山県のみなさんにアンケートを行った結果、88.0%の家庭で「賞味・消費期限切れ等の手付かず食品す」を捨てたことがあり、その理由で最も多かったのは「買ったことを忘れ、期限切れになる」(61.5%) でした。

## 🍎 夏は食品ロスが多い!?

夏野菜や冬の果物など、季節によって大量すに捨てられているものがあります。  
夏季(6月・8月)は食べ残しが大きく増加し、手付かず食品も増えていました。

### ■家庭ごみの食品ロス量

	11月・1月・3月の平均	6月・8月の平均
食べ残し	0.7kg	2.3kg
手付かず食品	2.1kg	3.1kg



# みんなで取り組もう

富山県では 3015 運動への協力を呼びかけています。

## 3015運動の推進

「3015運動」とは、立山の標高3015mにちなんで、30と15をキーワードにした富山型食品ロス削減運動です。

**使いきり3015** 毎月30日と、15日に冷蔵庫などをチェックして食材を使い切る。

**食べきり3015** 食事会の最初の30分と、最後の15分は、おしゃべりを少なめにして、食事を楽しみ、料理を食べきる。

期限が近い食品は  
早めに使いきり  
しましょう！

家の人にも  
教えて  
あげてね！



## 食品ロスを減らすアイデア「サルベージ・パーティ」

食品ロスになりそうな食べ物を持ち寄って、みんなで調理して、美味しい料理に変身させる、「サルベージ(救い出す)・パーティ」。友達や家族などと、気軽に楽しく取り組みます。



① 冷蔵庫の中にある  
持ち余した食材を会場に  
持って行く。



② 持ち寄った食材から、  
できる料理をみんなで  
考える。



③ みんなで料理。



④ おいしい料理に変身させる。

### 夏の和風パスタ

作り方

1. うどんやパスタなどをゆでる
2. ズッキーニを一口大に切って油でいためる
3. かんそうひじきを水で戻す
4. いためたズッキーニにだしの素を加えめんを加えて少しだけ加熱
5. 全体がまざってめんがちょうどいいところで皿に上げる
6. とろろこんぶとひじきを和える
7. しょうゆこうじで味を整える

色んなめんが  
食感の  
アクセントに



### チーズin白玉ぜんざい

作り方

1. 白玉粉を使って、キャンディチーズ1個を包み込むように白玉を丸めていく
2. なべにたっぷりの湯をわかし、1の白玉だんごを入れて茹でる
3. 別のなべの中に少量の水とようかんを入れて、火にかけてながらようかんをくずす
4. さとうと水でゆるめにシロップを作る
5. 白玉だんご、くずしたようかん、シロップを器にもり付けて完成

ようかんが  
大変身！



サルベージ・  
パーティで  
生まれたレシピ



# 食品ロスを減らすために、 むずかしい取組みは家の人と

## 買物のとき

### 🍎 食材を使いきる日を作る

使いきりの日は家にあるものだけで料理にチャレンジ! 使いきってから買い物に行くようにすれば、冷蔵庫もすっきりです。



### 🍎 すぐに食べるなら棚の手前から

期限の近い食品を買えば、売れ残りを減らせます。値引き商品ならお財布にもやさしいです。



### 🍎 食べきれる量を買う

おなかですいた時の買い物は、つつい買いすぎてしまいがちです。



### 🍎 グループで分け合おう

買いすぎた食品やまとめ売りの食品は、みんなで分け合ったり、一緒に食事をしたりすれば、残さず食べられます。



## 調理のとき

### 🍎 ピーラーを活用

野菜の皮はピーラーを使えば厚むきをなくせます。皮ごと調理できる野菜もあります。



### 🍎 傷みやすい食品は上手に保存

魚や野菜などを保存するときには、食材に合った保存方法で長持ちさせましょう。みそ、す、こうじなどを使って美味しく保存するのもいいです。



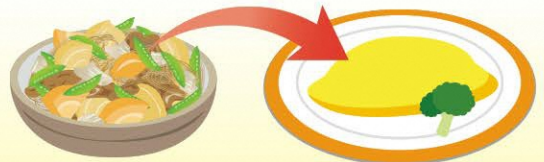
### 🍎 冷蔵庫でトレイを活用

賞味期限が近い食べ物を分けておけば、忘れることはありません。



### 🍎 余った食材で新メニューにチャレンジ

使い方に困った食材はサルベージ・クッキングにチャレンジしてみましょう。残った料理をリメイクしてみるのもおすすめです。



できることからはじめよう！  
いっしょにやってみよう！

食べるとき

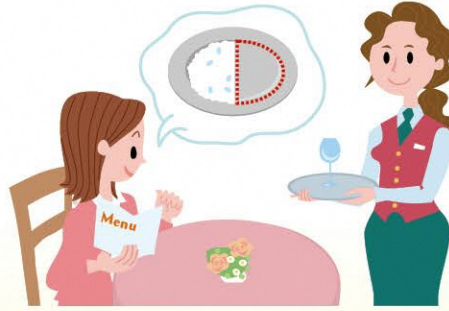
**🍎 好ききらいをなくして残さず食べる**

量が多くて食べきれないときは、食べる前に、他に食べられる人がいないか聞いてみるといいです。



**🍎 外食では、食べきれる量を注文**

こもり ていきょう  
小盛で提供してくれるお店もあります。



また、バイキングでは、最初は味見で少しずつとると、食べ残しをなくせます。



ふりかえり

食品ロスを減らすために、今日からやってみようと思った取組みを書いてみよう！  
自分で考えた取組みでもいいです。

.....

.....

.....

食品ロスについて学んだ感想を自由に書いてみよう！

.....

.....

.....



# 「賞味期限」と「消費期限」の違い

## 第1問

次の文章が正しい場合は○、間違っている場合は×を( )の中に入れてください。

- ①「賞味期限」と「消費期限」は書き方が違っているが、同じ意味だ。 ( )
- ②「賞味期限」を1日でも過ぎたら、食品が傷んでいる可能性があるため食べてはいけない。 ( )
- ③期限はまだ先だが、缶詰を開けてしまったので、なるべく早めに食べる。 ( )

## 第2問

食べ物の表示を調べて、「賞味期限」が書かれている食べ物と「消費期限」が書かれている食べ物に分けてみましょう。



賞味期限	消費期限
・カップめん (例)	
・	・
・	・
・	・



## 富山県食品ロス WEB サイトの紹介



県内の食品ロスについての情報を集めて、発信しています。

<掲載内容>

- ・理解度診断「使いきり 食べきり すっきり診断」
- ・関連イベント (シンポジウムなど) の告知
- ・県内各地の取り組み など

<http://foodlosszero.jp/>

とやま 食ロス で検索!



問合せ先

●富山県生活環境文化政策課地球環境係  
TEL : 076-444-8727 FAX : 076-444-3480

●富山県地球温暖化防止活動推進センター ((公財) とやま環境財団)  
TEL : 076-431-4607 FAX : 076-431-4453