

特集

みんなであらう減らそう

食品ロス

食品ロスの現状を知る

食品ロスとは、**まだ食べられるのに捨てられてしまふ食品**のこと。世界では食料生産量の3分の1にあたる約13億トンが毎年廃棄されており、「持続可能な開発目標(SDGs)」でも食品ロスの削減目標が定められています。

今回の特集では、食品ロスの現状と家庭でできる食品ロス削減方法について紹介します。

食品ロスの現状と家庭でできる食品ロス削減方法について紹介します。



食品ロスが引き起こす問題

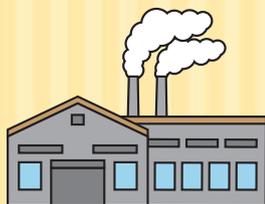
食品ロスは社会にさまざまな悪影響を与えます。

環境問題

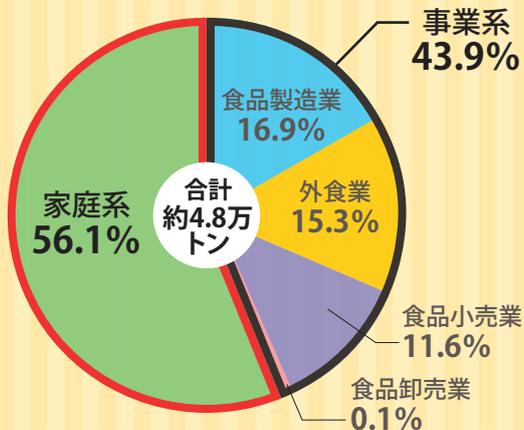
食品の製造や輸送、廃棄には多くのエネルギーが消費されています。また、水分の多い食品の焼却は多くのCO₂を排出し、環境負荷がかかります。

食料問題

世界には深刻な食料不足に陥っている地域があります。また、将来的な人口増加による食料危機への対応も必要です。



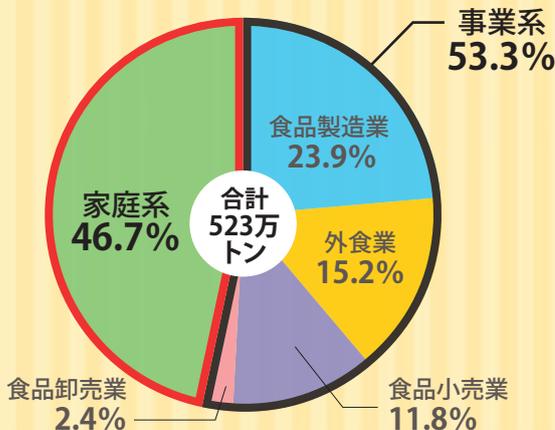
奈良県の食品ロス



出典：県豊かな食と農の振興課推計(令和3年度)

全国と比較し、**家庭から出る食品ロスの割合が多い**という特徴があります。そのため、日頃から**一人一人が食品ロス削減に向けた行動**をすることが重要です。

日本の食品ロス



出典：農林水産省及び環境省推計(令和3年度)

1日あたりに換算すると、国民全員が毎日おにぎり1個分の食品を捨てていることになります。



今日から実践!
食品ロス削減テクニック



家庭から出る
食品ロスの種類

家庭から出る「もったいない」を減らす

家庭から出る食品ロスの種類と、それぞれの削減方法を紹介します。

食べ残し

食卓にのぼった食品で、食べきれず廃棄されたもの



残った料理はリメイク

作りすぎて残った料理はアレンジし、他の料理にリメイクすれば、飽きずに食べられます。

消費者庁のキッチン

公開レシピ数
900件以上!



消費者庁が地方公共団体や学校などから提供された「食材を無駄にしないレシピ」を掲載。

材料使用の切り
同時調理など



おうちで作るエコ料理

県環境政策課HPで手軽に楽しく作れるエコ料理レシピを掲載。

ピーマン



種もそのまま食べられます

大根やカブの葉



細かく刻んでじゃこやかとお節と炒めてふりかけに

大根、人参、カボチャ



よく洗えば、皮ごと使えます

ブロッコリー



茎も食べやすく切れば料理に使えます

野菜を無駄なく使う

過剰除去

食べられない部分を除く際、過剰に除去された食べられる部分

大きく切りすぎた野菜のヘタなど



期限表示を知り賢く購入

期限の違いを正しく知しましょう。また、すぐに食べる食品は「てまえどり」しましょう。

事前に冷蔵庫などを確認

事前に必要な食品をリストアップし、すでにある食品を購入しないよう気を付けましょう。

購入後は適切に保存

下処理や冷凍など保存の方法を工夫しましょう。

購入は必要な分だけ

食べる予定のないまとめ売り商品や特売品の衝動買いは控えましょう。

買い物・保存を見直す

直接廃棄

賞味期限切れなどで使用しないまま廃棄されたもの



賞味期限は「おいしいめやす」 ~期限を過ぎてもすぐ捨てないで!~

賞味期限 ▶▶▶ おいしく食べられる期限 消費期限 ▶▶▶ 過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限切れの食品はすぐに捨てるのではなく、状態をチェックして、食べられるかを判断しましょう。期限は未開封で適切に保存した場合の表示です。開封済みの食品は期限にかかわらず早めに食べましょう!

すぐ食べる時は「てまえどり」!

商品棚の手前にある商品や値引き商品など、販売期限が短い商品を積極的に選ぶことです。



家庭で食べきれない食品は、 フードドライブへの寄付を検討しよう!

フードドライブとは、家庭で使わない食品を持ち寄り、フードバンクを通じて食品を必要とするこども食堂や社会福祉施設などの団体へ寄付する取り組みです。



フードドライブは県内のさまざまな団体や企業、自治体などで実施されています。また、職場や地域で実施することもできます。



県内フードドライブの実施情報はこちら



フードドライブの実施方法はこちら



県庁でのフードドライブで集まった食品

フードバンクとは?

企業や個人から、まだ食べられるのに活用されない食品の寄付を受けて、食品を必要とする施設や団体、世帯などに無償で提供する活動を行う団体です。

寄付

個人



企業



食品の寄付

フードバンクなど

県内で活動する団体
(令和6年1月現在)



- NPO法人フードバンク奈良
- もったいないNARA
- (一社)フードバンク大和高田
- フードバンク大和郡山
- フードバンク天理
- (一社)フードバンクエンジェル
- 認定NPO法人おてらおやつクラブ

食品の提供

受け取り

食品を必要とする施設・団体



福祉施設
こども食堂 など

食品を有効に活用する方法や団体を紹介します。

食品ロス削減に前向きな事業者を選ぼう

食品ロス削減に積極的に取り組む事業者を応援することもできることのひとつです。県内で食品ロス削減に取り組む事業者を紹介します。その他の事業者の情報は下記「奈良県食品ロスポータルサイト」へ。

お得なパンの販売で廃棄が激減

ブランジェリー・リッシュ BoulangerieRicheのロスパン専門店 エコ 「eco RICHE」

系列店舗から出る売れ残ったけれどまだ食べられる「ロスパン」をなんとかしたい！この思いを叶えるため、ロスパンを格安で販売する「eco RICHE」をオープンしました。当初はロスパンにどのような印象があるか心配しましたが、お客様からはおいしいパンが、お得に食べられると好評をいただきました。廃棄の削減にも成功しました。これからお客様とのコミュニケーションを大切にするとともに、パンだけでなく他の食品も「eco RICHE」と同じ方法で廃棄を減らしていきたいです。

eco RICHE 橋脇店長



県内の子ども食堂へ農産物を無償提供

(株)フォレストファーム 農産物直売所 「旬の駅ならやま本店」

社会貢献の一環として、2018年より、まだ食べられる農産物を子ども食堂へ提供する支援を始めました。2022年より、県を通じた子ども食堂への提供にも協力しています。子どもたちが喜んでくれていることを嬉しく思うと同時に、食品ロスや廃棄費用の削減もでき、ありがたいです。生産者や直売所、さらに子ども食堂にとってもいい形で、取り組みを続けていければと思います。

旬の駅ならやま本店 秋元店長



農産物引き渡しの様子

まだ食べられる農産物



外食で食品ロスを減らす

食べきれない量を注文

食べる人数や時間、体調などを考え注文しましょう。小盛りや HALF サイズも活用しましょう。

おいしく食べきり

料理を味わい、おいしく食べきりましょう。宴会やパーティーでは、「30・10運動」を呼びかけてみましょう。

持ち帰りも検討

料理が余った場合はお店の方とよく相談し、可能であれば自己責任の範囲で持ち帰りましょう。

「30・10運動」とは？

宴会などでの食べ残しを減らすため、「開始30分は席を立たずに料理を楽しみ、お開き10分前に自分の席に戻り、再度料理を楽しむ」キャンペーンです。職場や知人との宴会やパーティーで呼びかけ、一人一人が「もったいない」を心掛けましょう。



季節商品は予約購入！

節分の恵方巻など、季節商品の大量生産・大量廃棄が、社会的に問題となっています。季節商品は**事前予約を活用**し、おいしくロスなく食べきりましょう！



奈良県食品ロスポータルサイト

県では、食品ロスに関するさまざまな情報をポータルサイトを通して発信しています。



ゼロ 奈良県食品ロス「0」 キャラクター名前募集！

ご応募は
下記より

