

# 行動しよう！ 食品ロス削減のために！

～食育WEBパネル展～



# これまでの日本の食品ロス量

- 食品ロス＝本来食べられるのに捨てられる食品
- 我が国の食品廃棄量は年間2510万トン※1、うち食品ロスは570万トン※2
  - ・国連世界食糧計画(WFP)による食料援助量※3(約420万トン)の1.4倍
- 食品ロスの内訳
  - ◎事業系:309万トン(54%)
  - ◎家庭系:261万トン(46%)
  - ・食品ロスの約半分は家庭から

※1:飼料等として有価に取引されるものや、脱水等による減量分を含む。  
※2:令和元年度推計(農林水産省・環境省)  
※3:国連世界食糧計画(World Food Programme:WFP)2020年実績

## 〈食品ロス(推計)の経年変化〉

	平成24年度 推計	平成25年度 推計	平成26年度 推計	平成27年度 推計	平成28年度 推計	平成29年度 推計	平成30年度 推計	令和元年度 推計
食品ロス(年間) 推計	642万トン	632万トン	621万トン	646万トン	643万トン	612万トン	600万トン	570万トン
国民一人当たり に換算	50kg	50kg	49kg	51kg	51kg	48kg	47kg	45kg

# 日本・世界の状況と食品ロス

## 我が国の食品ロスの状況

- 食品ロス量は年間**570万トン**（令和元年度推計）≒国連世界食糧計画（WFP）による食料援助量（約420万トン）の1.4倍
- 毎日大型（10トン）トラック約**1,560台分**を廃棄
- 年間1人当たりの食品ロス量は**45kg** →年間1人当たりの米の消費量（約53kg）に近い量

### <日本>

#### 食料を海外からの輸入に大きく依存

- ・食料自給率（カロリーベース）は**37%**  
（農林水産省「食料需給表（令和2年度）」）



#### 廃棄物の処理に多額のコストを投入

- ・市町村及び特別地方公共団体が一般廃棄物の処理に要する経費は約**2.1兆円/年**  
（環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等について（令和元年度）」）

#### 食料の家計負担は大きい

- ・食料が消費支出の**1/4以上**を占めている  
（総務省「家計調査（2020年）」）

#### 深刻な子どもの貧困

- ・子どもの貧困は、**7人に1人**と依然として高水準  
（厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」）

### <世界>

#### 世界の食料廃棄の状況

- ・食料廃棄量は年間約**13億トン**
- ・人の消費のために生産された食料のおよそ1/3を廃棄  
（国連食糧農業機関（FAO）「世界の食料ロスと食料廃棄（2011年）」）



#### 世界の人口は急増

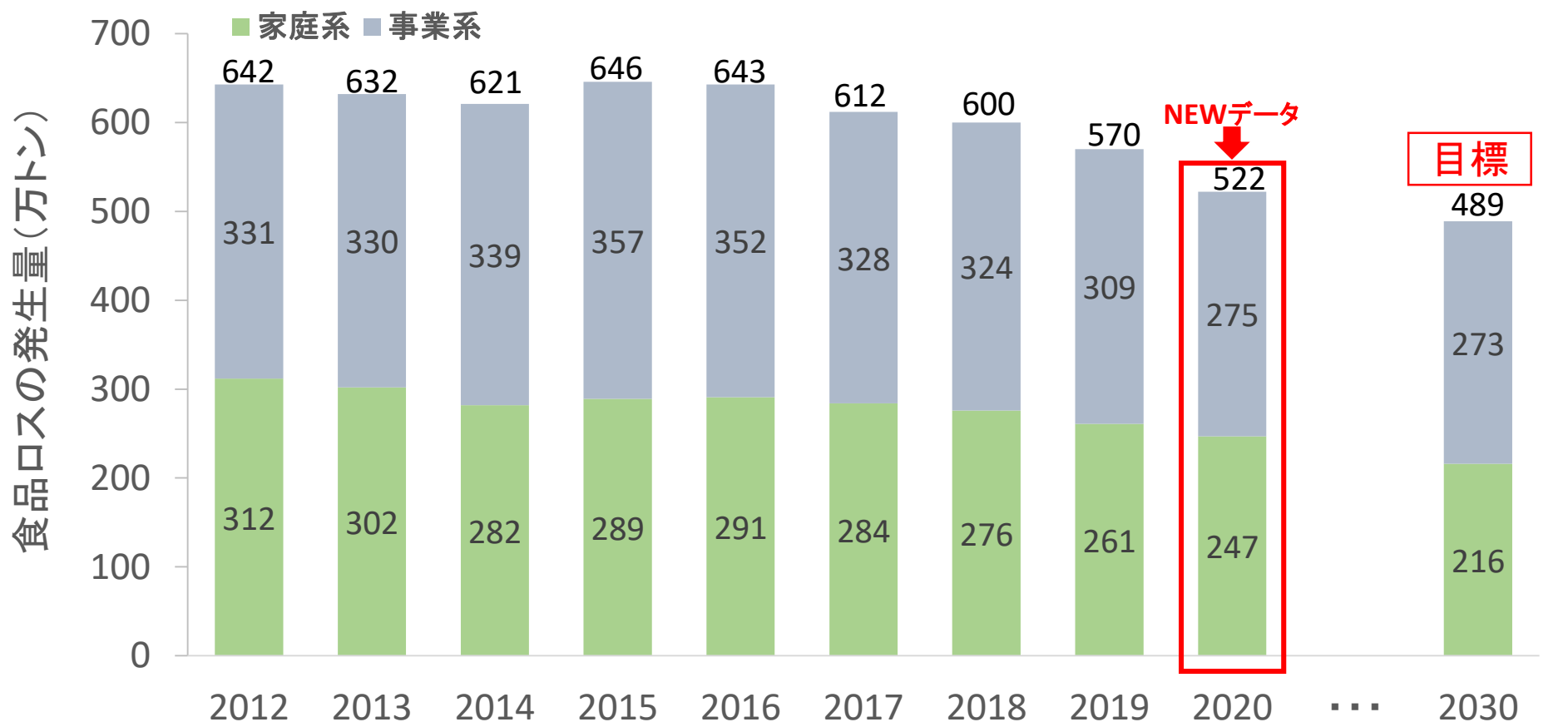
- ・2019年は約77億人、2050年には約**97億人**と予測  
（国連「World Population Prospects The 2019」）

#### 深刻な飢えや栄養不良

- ・飢えや栄養で苦しんでいる人々は約**7.7億人**
- ・5歳未満の発育阻害は約**1.5億人**  
（国連食糧農業機関（FAO）  
「the STATE OF FOOD SECURITY AND NUTRITION IN THE WORLD（2021）」）

# 日本の食品ロス最新データ(R4.6.9公開)

- ✓ 2020年度の食品ロスは522万トンと前年比48万トン(約8%)減少した。
- ✓ 内訳は事業系が約34万トン(約11%)減少、**家庭系が約14万トン(約5%)減少**
- ✓ 2030年の削減目標達成の為に、家庭での取組がもうひと踏ん張り！！

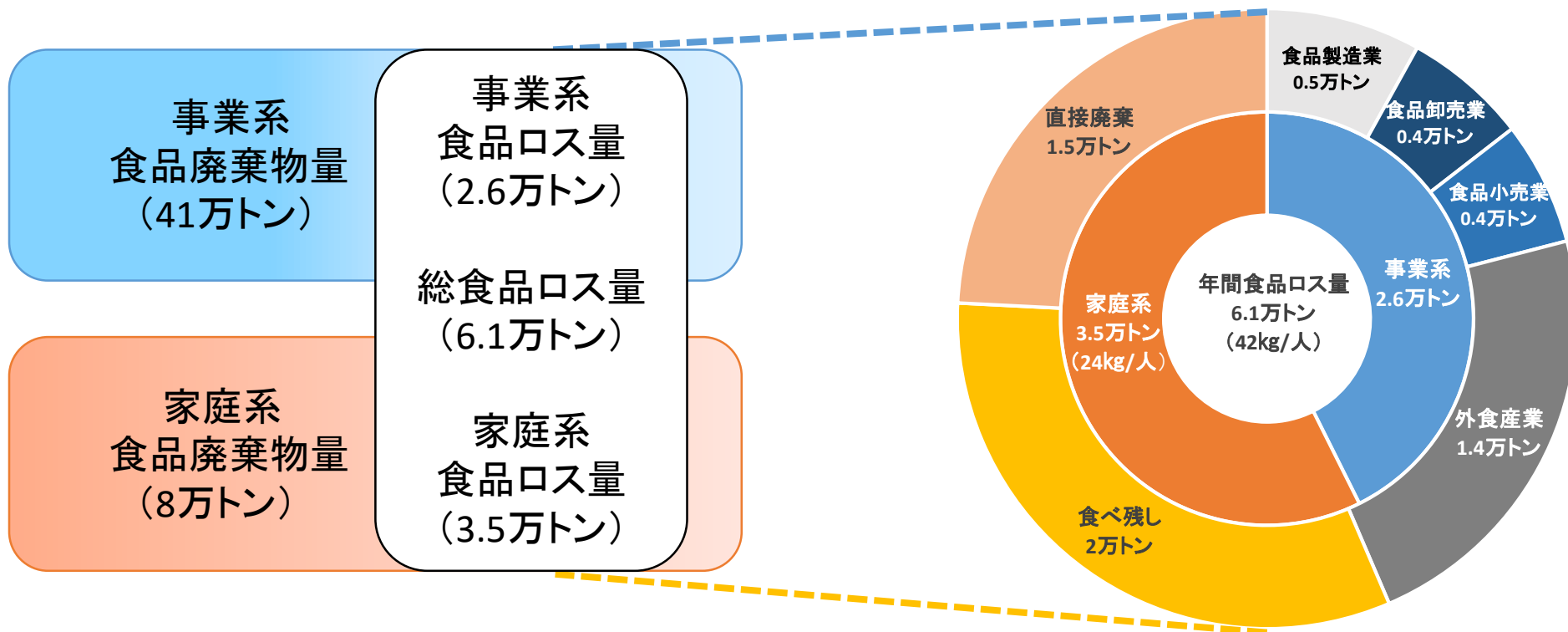


環境省HPデータ(「我が国の食ロスの発生量の推移」より作成)

# 沖縄の食品ロスの現状

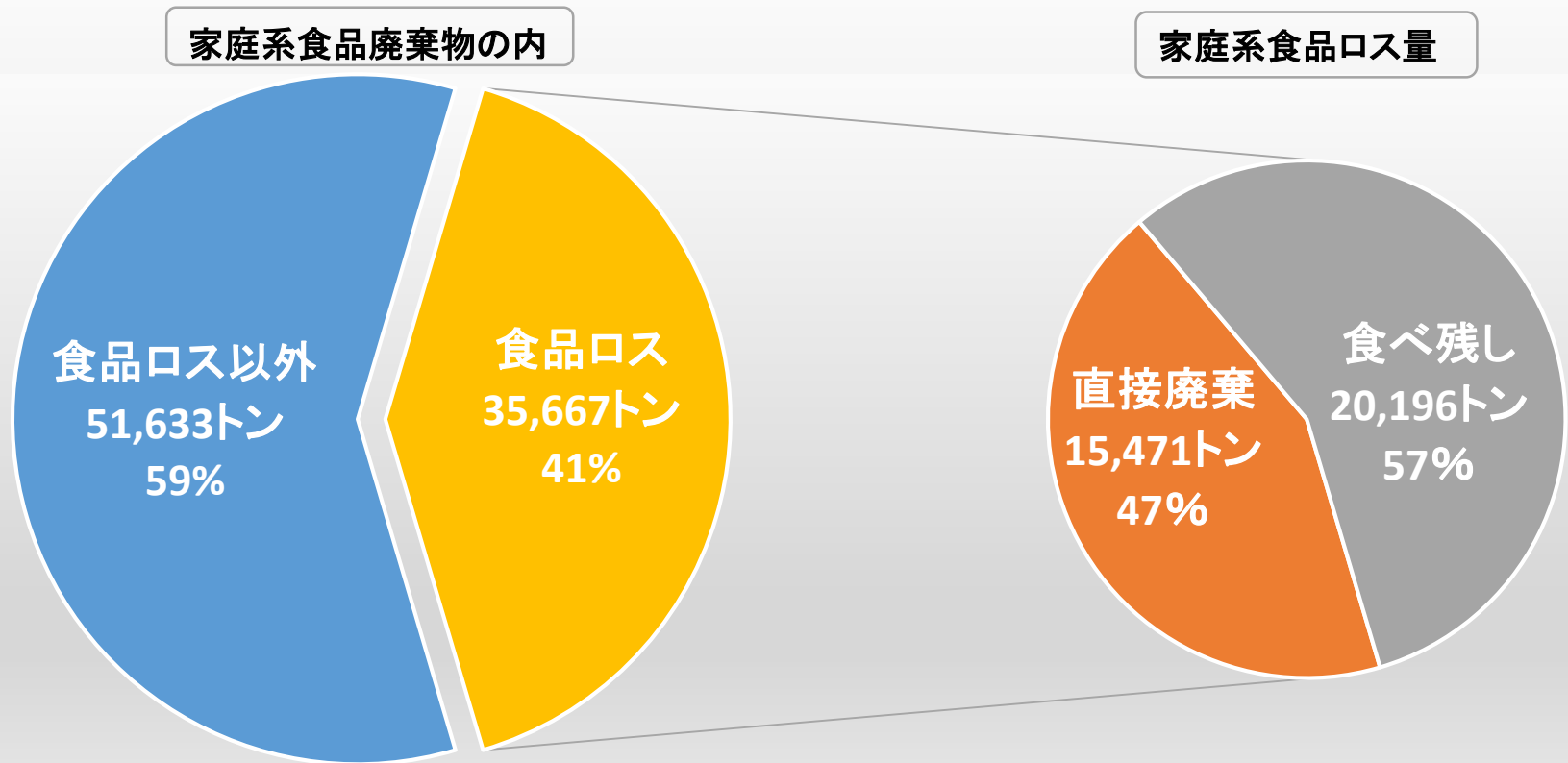
沖縄県内の食品ロス量は年間約6.1万トンで、県民1人当たり1日約115g(お茶碗約1杯分)の食品ロスを出していると推計されています。

内訳は、一般の家庭から発生する「家庭系食品ロス」が約3.5万トン(58%)、食品製造業や食品小売業、外食産業等の事業者から発生する「事業系食品ロス」が約2.6万トン(42%)となっており、食品ロスの半分以上は家庭からとなっています。



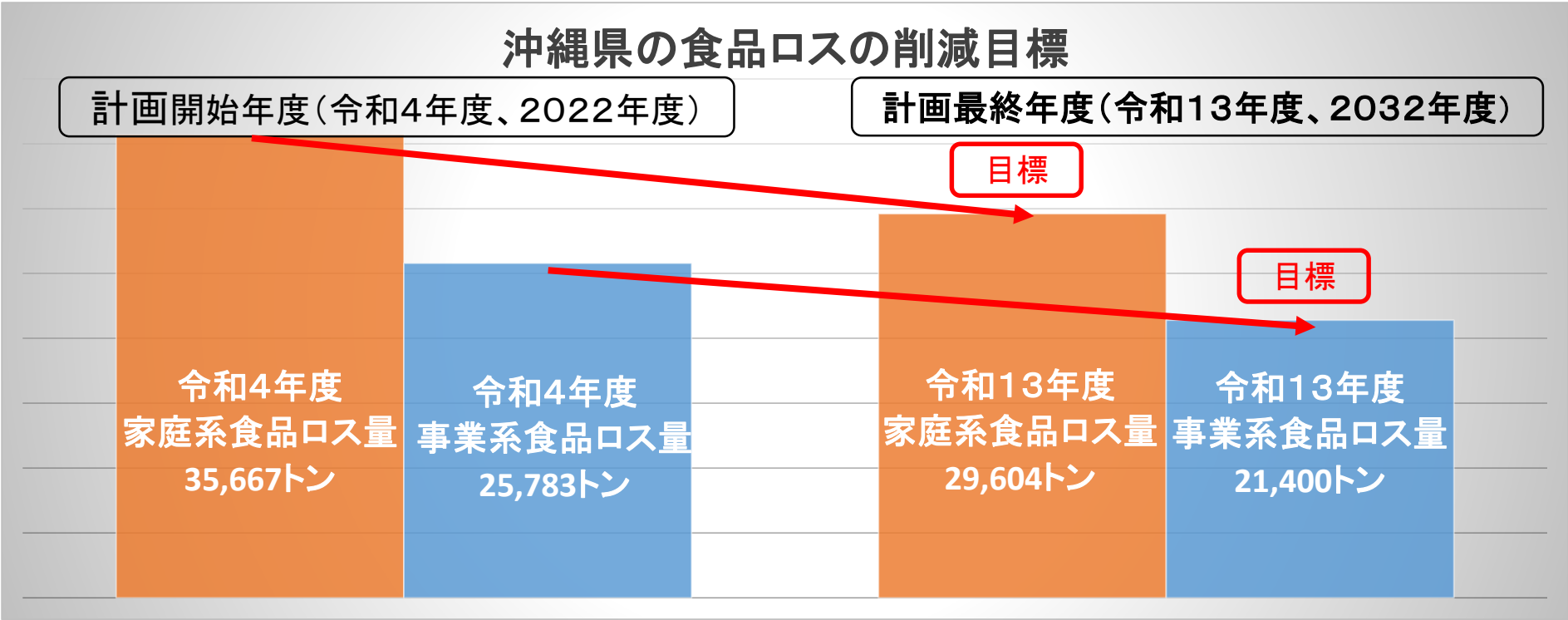
# 沖縄県の食品ロス量

令和3年度(2021年度)に県内1市1村を対象に、家庭から出たごみ袋の開封調査を実施しました。



※令和4年3月沖縄県食品ロス削減推進計画より

# 沖縄県の食品ロス削減目標



	計画開始年度	計画最終年度	削減量
家庭系食品ロス量	35,667トン	29,604トン	6,063トン(17%削減)
事業系食品ロス量	25,783トン	21,400トン	4,383トン(17%削減)
一人当たりの量	115g/人・日	95g/人・日	20g(17%削減)

※令和4年3月 沖縄県食品ロス削減推進計画より



# 食品ロスを減らす3つのコツ

## 1 買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。



## 2 作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。



## 3 食べ残さない

作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。



## ○実践しやすく効果があった取組

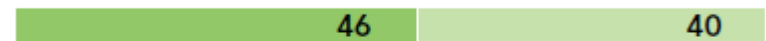
使い切れる分だけ買う



家にある食材・食品をチェックする



肉・魚の保存方法を工夫する



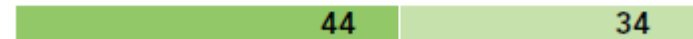
食材の特性に注意して保存する



ストック食材を利用する



野菜の保存方法を工夫する



食材により冷蔵庫内の保管場所を工夫する



効果がある

やや効果がある

食品ロス削減に取り組んだモニターへの聞き取りの結果、

- ✓「使い切れる分だけ買う」
- ✓「家にある食材・食品をチェックする」

ことが、家庭での食品ロスを減らす効果的な実践方法であるとわかりました。



# 買いすぎないために！買い物3原則を知ろう！

## ① 買物前に手持ち食材と期限を確認しよう！



冷蔵庫をチェックして、足りない食品はメモしましょう！  
スマホのカメラで冷蔵庫の写真を撮るのもいいですね

農産物は、形や見た目が悪くても、品質に影響しない物もあります。積極的に利用しましょう。

## ② 必要な分だけ買いましょう！



リストに無い食品は本当に必要か考えて購入しましょう。  
食べる予定の無い特売品やまとめ売りの衝動買いに気を付けよう。



また、空腹時の買い物は買いすぎてしまうため、可能であれば避けましょう。

## ③ 期限を知って賢く買いましょう！

賞味期限

消費期限

すぐ食べる食品は手前の物を購入する習慣をつけてみては？  
値引きのタイミングで購入すると節約にもつながります。

# 食品の保存方法を工夫して食品ロスを防ぎましょう！

購入した食品をすぐに使わない場合は保存方法を工夫して長持ちさせましょう

## 肉・魚



- 食品トレーから取り出し、1回に使う分を小分けして冷凍しましょう。

## きのこ



- 水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、冷凍保存しましょう。

## 野菜・果物



- 育っている状態と同じ状態で保存しましょう。  
例：ほうれん草は根を下にして立てて保存、アスパラガスは穂先を上にして保存等
- 成長点や種を取り除きましょう。  
キャベツの芯やブロッコリーの葉はその部分に栄養が使われてしまい日持ちが悪くなります。ゴーヤーやパプリカの種も取り除きましょう。

## その他



- 食パンやフランスパンなどは、ラップに包んで冷凍しましょう。  
食べる際は、凍ったままトースターOKです！



食品保存方法についてはリーフレットを準備しました。持ち帰って参考にしてね！

# 冷蔵庫を見える化して食品ロスを防ぎましょう！



## ポイント1

### 7割収納を心がけよう！

冷蔵庫内は詰め込みすぎると電力を消費してしまいます。庫内の食品量を最大7割までに抑えると、省エネで確認もしやすくなります。

## ポイント2

### 早めに使いたい食材は手前に！

開封した商品や、おいしく食べれる期限の迫っている食品は手前の目につく場所に置きましょう。

## ポイント3

### 食材の置き場所を決めよう！

どこに何があるか決まっていると、食品の量や状態の確認が簡単になります。



# 調理を工夫して食品ロスを防ぎましょう！

## 1 野菜をムダなく使ってみよう

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には食べられるものもあります。

無駄なく使ってみましょう！



まるごとキャロットケーキ(人参の皮ごと利用)  
※消費者庁のキッチン(クックパッドより)



ニンジン

カレーなど、味の濃いメニューには皮ごと使ってみてね。



ブロッコリー

茎は皮をむいて薄切りにすると食べやすいよ。



ピーマン

根本の赤い部分も食べられるよ。



ほうれんそう

ピーマンのたねも肉詰めにいれてね。

皮はキンピラにしてみてね。  
葉の部分も味噌汁の具や浅漬けにするとおいしいよ！



大根

# 調理を工夫して食品ロスを防ぎましょう！

## 2 作りすぎない工夫をしよう

### 家族の予定を把握する

食事のいらない日は作りすぎないようにしましょう。

### 家族の体調を把握する

体調不良時や健康が気になる時は、作りすぎないようにしましょう。

### 作る量を調整する

料理が余りがちな家庭は少なめに作って、足りない場合は常備菜などで対応しましょう。



【リメイク】ひじきの煮物で豆腐ハンバーグ  
※消費者庁のキッチン(クックパッドより)

## 3 残った料理はリメイク！

作りすぎて余った料理は、  
次の食事で再度食べてもいいですが、  
他の料理にリメイクすると、飽きずに食べられます。

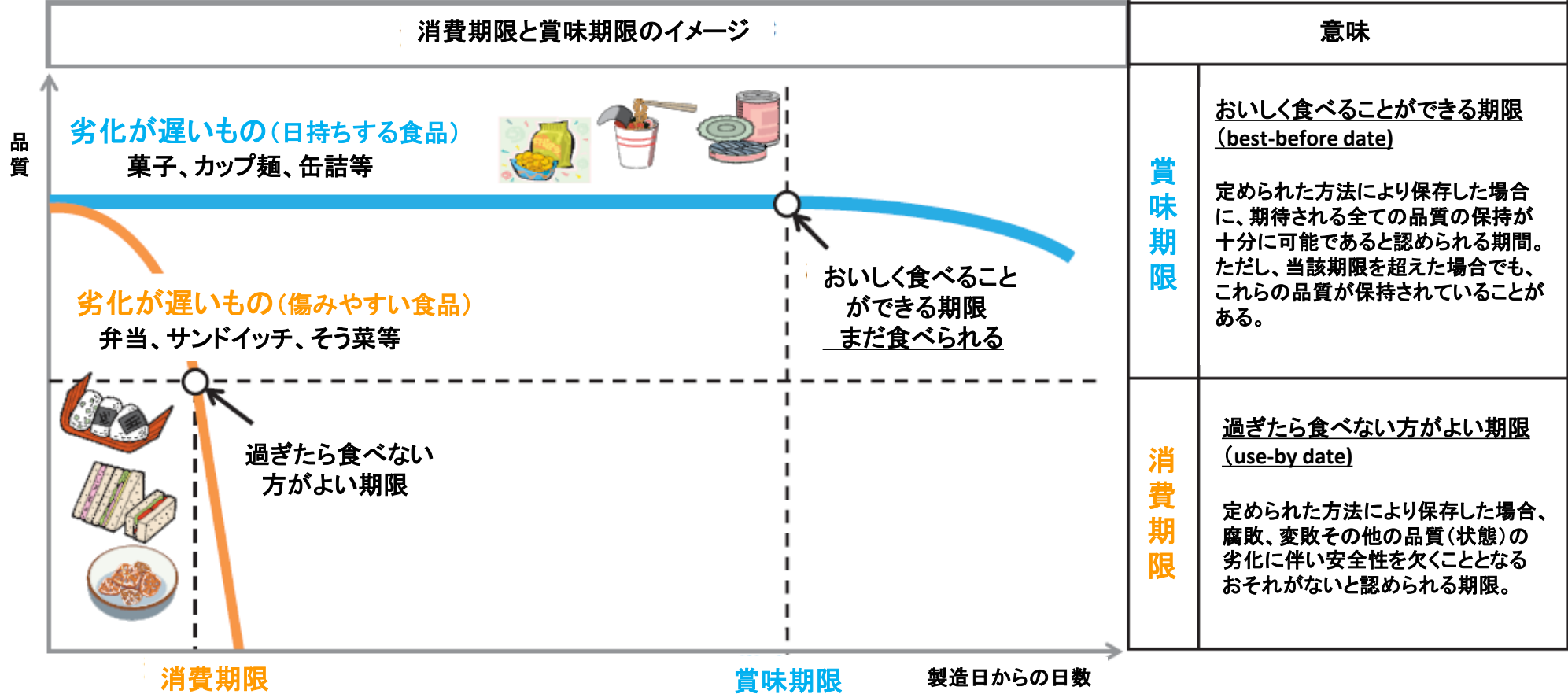
備蓄食材や残り物のリメイク、  
野菜の皮等を使ったレシピの  
リーフレットもあります。  
持ち帰って試してみてくださいね！





# 期限表示を理解して食品ロスを防ぎましょう！

賞味期限と消費期限の違いを確認しましょう。

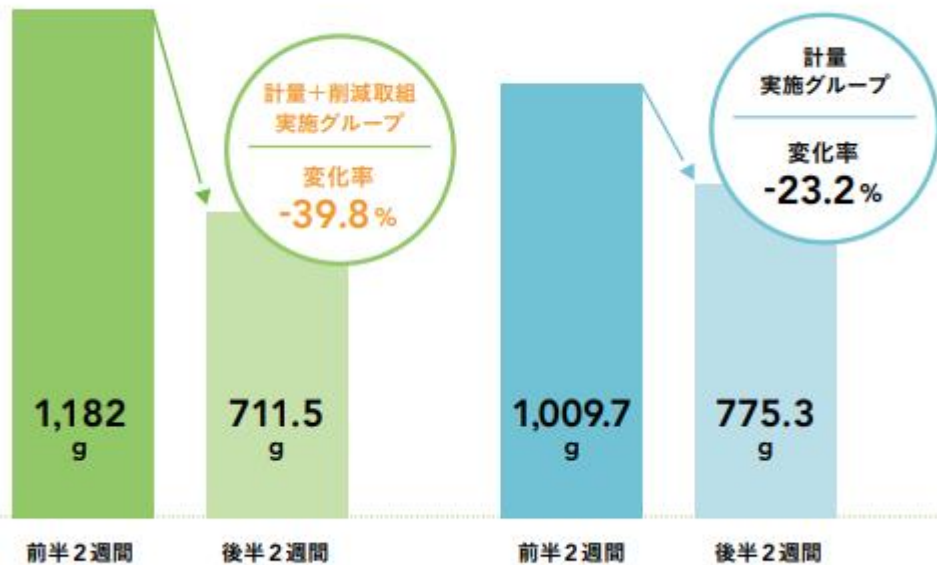


※消費者庁「食品ロス削減関係資料」より抜粋

「賞味期限」を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。それぞれの食品が食べられるかどうかについては、消費者が個別に判断する必要があります。(一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。)

# 食品ロスダイアリー（日々の食品ロスの記録）を書いてみよう！

食品ロスは「計量」するだけで**2割削減**！！  
また、「計量＋削減取組」をすると**4割削減**！！



※消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」より

見つけよう!あなたの家の食品ロス

見つけた①「食べ残し」を表にまとめよう!

①食べ残し(少し食べたけれど、残ってすてしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう!

すてた理由を書こう

すてた物	重さ(g)	すてた理由
ごはん	30 g	炊きすぎてしまったから
きのこのいため物	20 g	嫌いだから
マカロニグラタン	50 g	腐ってしまったから
合計	100 g	

すてしまった物を1つずつ書こう

それぞれの重さをはかる。難しいけれど、だいたいでOK。(例えば、ごはん茶碗1杯は150g)

すべての重さを合計しよう

やってみよう!

すてた物	重さ(g)	すてた理由
	g	
	g	
	g	
合計	g	

5

※環境省「7日でチャレンジ! 食品ロスダイアリー」

モニターの家を二つのグループに分け、両方のグループで4週間食品ロスの計量、記録を行うと共に、一方のグループでは計量期間の後半2週間は削減の取組を毎日行いました。その結果、食品ロスは計量するだけでも約2割、計量に加え具体的な取組を行うことで約4割削減することができました。



# 外食時にできること

外食時は食べきれん分だけ注文しましょう！



近年は「大盛」「小盛」等、料理の量を選べるお店が増えています。食べきれん量を注文しましょう。

どうしても食べきれない場合は持ち帰りを検討しよう！



お店を出た後の予定、季節などを考慮して、持ち帰る料理を考えてみましょう。

食べ残した料理の持ち帰りは自己責任です。再加熱できる料理を選ぶなど、安全面に注意しましょう。

宴会時は3010運動で食べきりを促進していきましょう！

宴会などでは乾杯後の“30分”とお開き前の“10分”は席を立たずに料理を楽しむことにより、食べきりを実践しましょう。

料理は  
**適量**を  
注文しましょう



最初の**30分間**  
席を立たず料理を  
楽しみましょう



お開き前の  
**10分間**  
料理を楽しみましょう



お  
開  
き

# 食べ物は命をいただくということ

～食べ物を捨てない社会へ～

いただきますには

**食材への感謝の気持ち**  
**作ってくれた人への感謝の気持ち**

の2つの語源があると言われています。

食べ物は全て生き物です。食事がとれる事に感謝しましょう。  
また、生産者や調理してくれる人に感謝しましょう。

今日のいただきますは、たくさんの人が支えていることを忘れないで。  
食べ物を捨てない社会を創っていきましょう。



# 環境に配慮した 農林水産物・食品 を選択しましょう

～食育WEBパネル展～



# “有機農業” ってこんな農業。

有機農業は、生物の多様性、生物学的循環及び土壌の生物活性等、農業生態系の健全性を促進し強化する全体的な生産管理システムです。



有機生産システムにおいて特有の機能を発揮させるために、有機農業では以下の手法が用いられます。



化学合成資材を使用しない



可能な限り耕種的、生物的、物理的な  
除草・防除方法を選択する

コーデックス委員会作成『有機的に生産される食品の生産、加工、表示及び販売に係るガイドライン』に基づき作成



## 有機JASマークは、信頼の証。



1 有機JAS(※)の基準に従って生産する



2 第三者機関が検査し  
認証される



3 有機JASマークを表示して販売可能に

※有機JASとは

たい肥による土作りを基本とし、は種又は植付け前2年以上化学肥料や化学合成農薬を使用しないほ場で生産するなど、環境への負荷を低減した持続可能な生産方式の基準。

有機JAS×ちよびとづかん 動画公開中！ ▶



農林水産省



# みどりの食料システム戦略（概要）

～食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現～

Measures for achievement of Decarbonization and Resilience with Innovation (MeaDRI)

令和3年5月

農林水産省

## 現状と今後の課題

- 生産者の減少・高齢化、地域コミュニティの衰退
- 温暖化、大規模自然災害
- コロナを契機としたサプライチェーン混乱、内食拡大
- SDGsや環境への対応強化
- 国際ルールメイキングへの参画



### 「Farm to Fork戦略」(20.5)

2030年までに化学農薬の使用及びリスクを50%減、有機農業を25%に拡大



### 「農業イノベーションアジェンダ」(20.2)

2050年までに農業生産量40%増加と環境フットプリント半減

**農林水産業や地域の将来も見据えた持続可能な食料システムの構築が急務**

持続可能な食料システムの構築に向け、「みどりの食料システム戦略」を策定し、中長期的な観点から、調達、生産、加工・流通、消費の各段階の取組とカーボンニュートラル等の環境負荷軽減のイノベーションを推進

## 目指す姿と取組方向

### 2050年までに目指す姿

- 農林水産業のCO2ゼロエミッション化の実現
- 低リスク農業への転換、総合的な病害虫管理体系の確立・普及に加え、ネオニコチノイド系を含む従来の殺虫剤に代わる新規農薬等の開発により化学農薬の使用量（リスク換算）を50%低減
- 輸入原料や化石燃料を原料とした化学肥料の使用量を30%低減
- 耕地面積に占める有機農業の取組面積の割合を25%(100万ha)に拡大
- 2030年までに食品製造業の労働生産性を最低3割向上
- 2030年までに食品企業における持続可能性に配慮した輸入原材料調達の実現を目指す
- エリートツリー等を林業用苗木の9割以上に拡大
- ニホンウナギ、クロマグロ等の養殖において人工種苗比率100%を実現

### 戦略的な取組方向

2040年までに革新的な技術・生産体系を順次開発（技術開発目標）

2050年までに革新的な技術・生産体系の開発を踏まえ、

今後、「政策手法のグリーン化」を推進し、その社会実装を実現（社会実装目標）

※政策手法のグリーン化：2030年までに施策の支援対象を持続可能な食料・農林水産業を行う者に集中。

2040年までに技術開発の状況を踏まえつつ、補助事業についてカーボンニュートラルに対応することを目指す。

補助金拡充、環境負荷軽減メニューの充実とセットでクロスコンプライアンス要件を充実。

※革新的技術・生産体系の社会実装や、持続可能な取組を後押しする観点から、その時点において必要な規制を見直し。

地産地消型エネルギーシステムの構築に向けて必要な規制を見直し。



ゼロエミッション  
持続的発展

革新的技術・生産体系の  
速やかな社会実装

革新的技術・生産体系  
を順次開発

開発されつつある  
技術の社会実装

取組・技術

2020年 2030年 2040年 2050年

**カーボンニュートラル等の環境負荷軽減のイノベーションを推進するため、農業生産において具体的に目指す姿を示しています！**

## 期待される効果

経済

**持続的な産業基盤の構築**

- ・輸入から国内生産への転換（肥料・飼料・原料調達）
- ・国産品の評価向上による輸出拡大
- ・新技術を活かした多様な働き方、生産者のすそ野の拡大

社会

**国民の豊かな食生活  
地域の雇用・所得増大**

- ・生産者・消費者が連携した健康的な日本型食生活
- ・地域資源を活かした地域経済循環
- ・多様な人々が共生する地域社会

環境

**将来にわたり安心して暮らせる地球環境の継承**

- ・環境と調和した食料・農林水産業
- ・化石燃料からの切替によるカーボンニュートラルへの貢献
- ・化学農薬・化学肥料の抑制によるコスト低減

アジアモンスーン地域の持続的な食料システムのモデルとして打ち出し、国際ルールメイキングに参画（国連食料システムサミット（2021年9月）など）



# 第4次食育推進基本計画（令和3～7年度）の概要

## 食育基本法

- 食は命の源。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付け。
- 「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる食育を推進。
- 食育推進会議(会長:農林水産大臣)において食育推進基本計画を策定(平成18・23・28年)
- 地方を基とする村の努力

**持続可能な食を支える食育を推進し、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やします！**

## ＜食育＞

- ・生活習慣病の増加
- ・高齢者の低栄養
- ・成人女性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養
- ・世帯構造や暮らしの変化
- ・農林漁業者や農山漁村人口の高齢化、減少
- ・総合食料自給率（加工・ベース）38%(令和2年度)
- ・地球規模の気候変動の影響の顕在化
- ・食品ロス（推計）612万トン(平成29年度)
- ・地域の伝統的な食文化が失われていくことへの危機
- ・新型コロナウイルスによる「新たな日常」への対応
- ・社会のデジタル化
- ・持続可能な開発目標(SDGs)へのコミットメント

## 基本的な方針(重点事項)

### ＜重点事項＞

国民の健康の視点  
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

### ＜重点事項＞

社会・環境・文化の視点  
持続可能な食を支える食育の推進

連携

＜横断的な重点事項＞ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 横断的な視点

・ これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

## 食育推進の目標

- ・ 栄養バランスに配慮した食生活の実践
- ・ 学校給食での地場産物を活用した取組等の増加
- ・ 産地や生産者への意識
- ・ 環境に配慮した農林水産物・食品の選択 等

## 推進する内容

### 1. 家庭における食育の推進：

- ・ 乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成
- ・ 在宅時間を活用した食育の推進

### 2. 学校、保育所等における食育の推進：

- ・ 栄養教諭の一層の配置促進
- ・ 学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働

### 3. 地域における食育の推進：

- ・ 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・ 地域における共食の推進
- ・ 日本型食生活の実践の推進
- ・ 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

### 4. 食育推進運動の展開：食育活動表彰、全国食育推進ネットワークの活用、デジタル化への対応

### 7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進：

- ・ 食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・ 食品表示の理解促進

### 5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等：

- ・ 農林漁業体験や地産地消の推進
- ・ 持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進
- ・ 食品ロス削減を目指した国民運動の展開

### 6. 食文化の継承のための活動への支援等：

- ・ 中核的な人材の育成や郷土料理のデータベース化や国内外への情報発信など、地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- ・ 学校給食等においても、郷土料理の歴史やゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

## 施策の推進に必要な事項

- ①多様な関係者の連携・協働の強化、②地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進 等

# 環境に配慮した農業経営の事例紹介 本部ファーム(前原信勝氏)

## 【有機農業の概要】

◆我が国では、平成18年度に策定された「有機農業推進法」において、有機農業を「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう。」と定義されている。

## 【本部ファームの取組】

◆50年以上前に本部町にて営農を始め、従来から土づくりにこだわった栽培を実施しており、主にさとうきびやかんしょを栽培してきたが、食べても美味しく、所得向上にもつながるため、じゃがいも生産に変更している。現在は、任意団体の本部ファームを設立し、栽培面積は約5,000坪、そのうち約3,000坪を2年前に有機JAS認証を取得し、有機じゃがいもを約6t生産している。学校給食への提供や近くの「もとぶかりゆし市場」などで販売している。



前原信勝氏  
(右から2人目)

## 【土づくり】

◆有機農業には健康で豊かな土が必要であるため、本部ファームの認証ほ場では、細断したススキをすき込むことで、土に酸素を多く取り込み、数年かけて土をフカフカの状態に仕上げた。これにより、保水性及び排水性が向上した良好な生産環境が整ったことで、化学物質に頼らず農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減して生産された食品の基準「有機JAS規格」の認証を取得している。

なお、土づくりに利用するススキは自身のほ場やその周辺のものを使用しており、除草剤は使用せず、防草シートを敷き雑草は手作業で除去している。

## 【今後の展望】

◆2年後に1,500坪の農地を新たに有機JAS認定を目指すとともに、引き続き、生産規模の拡大を図り、生産目標を100tとしている。また、農福連携の取組で近隣の福祉施設とのマッチングが整ったことで、今後の収穫時期の作業労力不足を補えるの見込んでいる。

将来的には、輸出も考えており、本部町としても生産量が増えた後に、販路拡大への協力を行うこととしている。

## 【町のブランド化・地産地消の取組】

◆本部町は、地元農家のお手本になってもらいたいことから、令和4年4月に本部ファームで栽培された有機じゃがいもを「もとぶ美ら女王(クィーン)」としてブランド化を図り、生産と販路拡大をバックアップしている。

消費者からの評判も良く、現在の取引価格は、通常の約3倍で取引されている。

◆本部町は、10年前から学校給食に地場産物を取り入れており、これまで提供されたものは、アセロラ、シークワサー、あぐー、もとぶ牛等多種に及ぶ。令和4年度は既に本部ファームのじゃがいもを125kg提供済、今後、もずく、かつお、アイスクリームの提供を予定している。



ススキをすき込んだ土壌



有機JASマークの袋に入った  
「もとぶ美ら女王(クィーン)」