食品ロスを減らそう！

～食品をムダにしないための行動例～

世田谷区

食品ロスってなんだろう？

食品ロスってなんだろう？

食品ロスとは・・

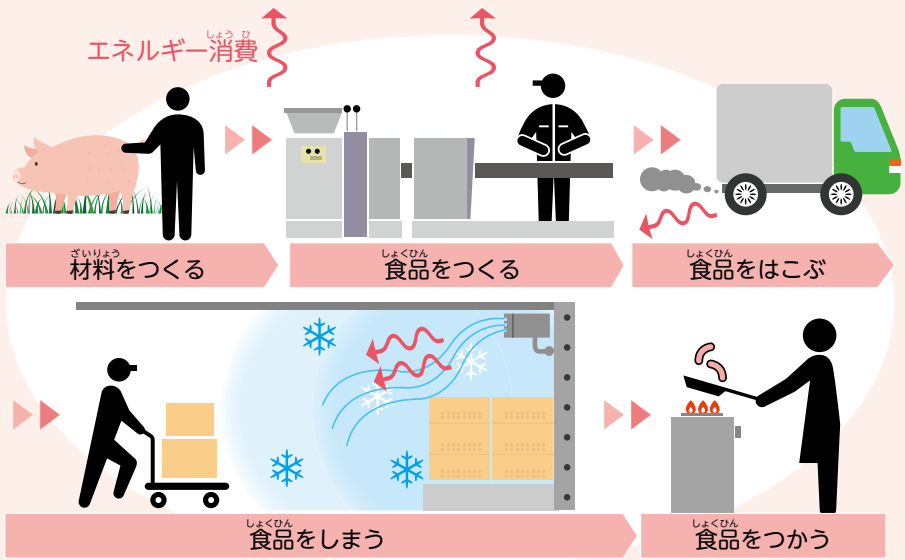
まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまっている食品のこと

どうして食品ロスを減らさなければいけないの?

これだけ食品を捨てているにもかかわらず、日本は食料の多くを外国からの輸入に頼っています。食料自給率(カロリーベース)は38%!

食品ロスは、食品を作る際のエネルギーや水の無駄、CO_2(二酸化炭素)の排出による地球温暖化の原因になるなど、地球環境の負担にもなっています。

ソーセージの一生を見てみよう



一つの食品が食べられるまでに、たくさんのエネルギーが使われており、CO_2も排出しています。食品を捨てることは、これらすべてを無駄にすることと同じです。

食品ロスを減らすためにできること

食品ロスを減らすための基本

食品ロスをしていないと思っているSさん一家は、どうでしょうか?
次のページを見てみましょう

食品ロス削減 買い物編

どうやらSさん一家は、
セールで沢山の食品を必要以上に
買いすぎてしまったようです。
買い物の際は、次のことに気をつけましょう!

食品ロスを防ぐための買い物方法

❶ 買い物前に冷蔵庫内の食材と期限を確認

冷蔵庫に眠っている食品がないか、確認してから買い物しましょう。

❷ 必要な分だけ買う

使う分、食べきれる分だけ買いましょう。

❸ 「てまえどり」で食品ロス削減

すぐに食べる予定の食品は、棚の手前からとるようにしましょう。

賞味期限と消費期限の違い

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限(期限を過ぎても食べられないわけではありません)	過ぎたら食べないほうがよい期限
食品の例	カップめん、スナック菓子、缶詰など	お弁当、サンドイッチ、ケーキなど

ワンポイントアドバイス

空腹時の買い物は避けましょう!
買いすぎの原因になってしまうかも!

食品ロス削減 調理・保存編

買いすぎて冷蔵庫にも入らないため、
料理を作ることにしたSさん一家ですが、
たくさん作りすぎてしまったみたい。
料理をする際は、次のことに気をつけましょう!

家庭での食品ロスの原因は「食べ残し」「傷んでいた」「期限切れ」

家庭での食品ロスを減らすためには・・

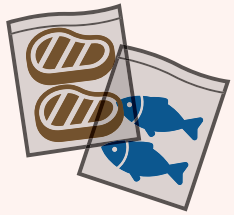
❶ 食べきれる量を作る

家族とのコミュニケーションで、食品ロスがでないように工夫しましょう。

❷ 食材を上手に使いきる

新しく買ってきた食材を先に使ってしまうと、残っている食材は傷んでしまう可能性があります。残っている食材を先に使いましょう。

❸ 適切に保存する



一度に食べきれない食品は、1回に食べる量で小分けにして冷凍しましょう。

ワンポイントアドバイス

冷凍できる食品を調べてみましょう。
今までできないと思っていた食品も冷凍できるかも!

食品ロス削減 外食編

ある日、外食に出かけたSさん一家は、
食べたいものを大量に注文してしまったみたい。
外食をする際は、次のことに気をつけましょう!

❶ まずはお店選びから

食品ロス削減に積極的なお店を選ぶ

次のページで「せたがやエコフレンドリーショップ」を紹介!

❷ メニューを選ぶとき

食べきれる量を注文する

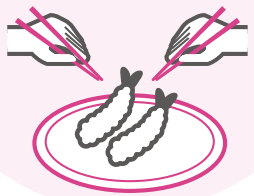
お腹の減り具合にあわせて、小盛りやハーフサイズを選びましょう。

メニューになくてもお店に聞いてみましょう。

❸ 食べるとき

おいしく食べきろう

家族やグループでシェアするのも一案!



❹ どうしても食べきれないときは

持ち帰ることができるか、お店に聞いてみる

持ち帰りは自己責任で!

ワンポイントアドバイス

お店の人に量を聞いてみるなど、
お店との積極的なコミュニケーションが
食品ロスを減らすコツです。

食品ロス削減

エコフレンドリー編

Sさん一家は、
せたがやエコフレンドリーショップに
登録しているお店に来たみたいです。
せたがやエコフレンドリーショップって
なんだろう?

せたがやエコフレンドリーショップとは・・・

食品ロス削減やプラスチックごみの削減に積極的に取り組んでいる飲食店や小売店です。このステッカーを見かけたら、ぜひご利用ください!

お店の取組みの例

小盛メニュー提供　持ち帰り可　期限間近値引き販売　ばら売り　量り売り　など・・

ワンポイントアドバイス

お店の一覧など、詳しくは
せたがや　エコフレンドリーショップ で検索!

店舗一覧⇨

食品ロス削減 まとめ

Sさん一家も、食品ロス削減に積極的に取り組もうとしていますね。
食品ロス削減のために、
私たちは何をしたらいいのでしょうか？

食品ロスの削減のためには・・

食品ロスの削減のためには、全ての人が自分にできることを少しずつでもいいので取り組むことが大切です。皆さんの小さな行動の積み重ねが、食品ロスの削減につながります。これを見て「あ、これはできるかも!」と思った人は、ぜひ今日から取り組んでみてください。

どうしても食品が余ってしまったら・・

食品ロス削減に取り組んでも、どうしても余ってしまった食品は、**「フードドライブ」**で困っている人に届けましょう。

フードドライブとは、家庭で余っている食品等を持ち寄り、広く地域の福祉団体や施設等に提供するボランティア活動です。

世田谷区では、公共施設や一部の区内ファミリーマートなどで常時受付を実施中! 受付施設の一覧は裏面をチェック!

フードドライブの条件

①未開封であること(包装や外装が破損していないこと)
②賞味期限が明記されていて、期限まで2ヶ月以上あること。
③冷蔵・冷凍でない。

ワンポイントアドバイス

フードドライブで集められた食品は、
世田谷区社会福祉協議会を通じて、
子ども食堂や、生活に困っている人に提供されます。

フードドライブ受付施設（令和6年3月現在）

世田谷総合支所地域振興課	世田谷4-22-33 世田谷区役所第3庁舎2階※
北沢総合支所地域振興課	北　沢2-8-18 北沢総合支所8階
玉川総合支所地域振興課	等々力3-4-1 玉川総合支所4階
砧総合支所地域振興課	成　城6-2-1 砧総合支所3階
烏山総合支所地域振興課	南烏山6-22-14 烏山総合支所4階
エコプラザ用賀	用　賀4-7-1
リサイクル千歳台	千歳台1-1-5
清掃・リサイクル部事業課	松　原6-3-5 梅丘分庁舎2階
ファミリーマート 下馬駒沢通り店	下　馬6-15-1
ファミリーマート 世田谷奥沢一丁目店	奥　沢1-8-1
ファミリーマート 環八八幡山店	八幡山3-38

※令和6年4月　新庁舎に移転予定。

フードドライブについて
詳しくはこちらからチェック

食品ロスを減らそう!~食品をムダにしないための行動例~
令和6年3月〔第２版〕
編集・発行　世田谷区清掃・リサイクル部事業課
〒156-0043　東京都世田谷区松原6-3-5　梅丘分庁舎2階
電話 03-6304-3253　FAX 03-6304-3341
印刷登録番号　世田谷区広報印刷物登録番号/第2217号