



しょくひん

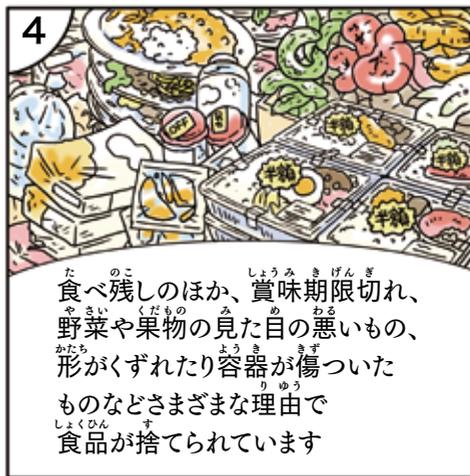
食品ロスを減らそう！

しょくひん しょうどうれい
～食品をムダにしないための行動例～



せたがやく
世田谷区

しょくひん 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

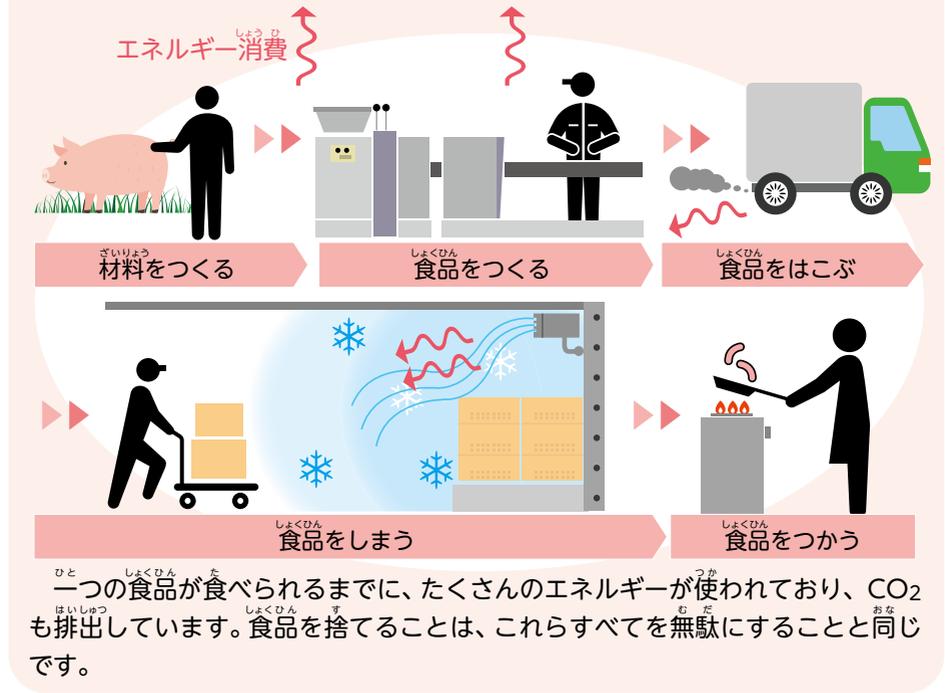
どうして食品ロスを減らさなければいけないの？



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、CO₂(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



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？
次のページを見てください

しょくひん さくげん 食品ロス削減

か もの へん 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!

しょくひん 食品ロスを防ぐための買い物方法



れいぞうこ
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。



つかぶん
使う分、食べきれぬ分
だけ買いましょう。



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。

しょうみきげん 賞味期限と消費期限の違い

	しょうみきげん 賞味期限	しょうひきげん 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



買いすぎて冷凍庫にも入らないため、料理をすることにした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・・・

1 食べられる量を 作る



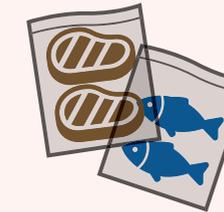
家族とのコミュニケーションで、食品ロスがでないように工夫しましょう。

2 食材を 上手に使いきる



新しく買って来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。

3 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

外出編



ある日、外出に出かけた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。
外出をする際は、次のことに気をつけましょう!

①

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!



②

メニューを選ぶとき

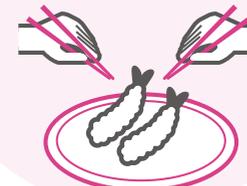
食べられる量を注文する
お腹の減り具合にあわせて、小盛りやハーフサイズを選びましょう。
メニューになくてもお店に聞いてみましょう。



③

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!



④

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。

しょくひん さくげん 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・・・

しょくひん 食品ロス削減やプラスチックごみの削減に積極的
にと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

- SMALL**
小盛メニュー提供
- 持ち帰り可**
持ち帰り可
- %OFF**
期間近値引き販売
- 1個●円**
ばら売り
- 量り売り**
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!



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の二次元コードからチェック!

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。

うけつけしせつとう
フードドライブの受付施設等について
くわ
詳しくはこちらからチェック



しょくひん へ しょくひん こうどうれい
食品ロスを減らそう!~食品をムダにしないための行動例~

れいわ ねん がつ
令和8年3月(第3版)

へんしゅう ほっこう せたがやくせいそう ぶしぎょうか
編集・発行 世田谷区清掃・リサイクル部事業課

でんわ
電話 03-6304-3253 FAX 03-6304-3341

いんさつとうろくばんごう せたがやくこうほういんさつぶつとうろくばんごう だい ごと
印刷登録番号 世田谷区広報印刷物登録番号/第2423号