

＼ いくつわかる？ /
食品ロスゼロ・グッドアクション
クイズ！

Q. 「てまえどり」とは、
どんなアクションのことでしょう？

A. P4をチェック →

Q. れいぞうこ 冷蔵庫の整理整頓のポイントを
せりせいとん 3つ挙げてください。

A. P5をチェック →

Q. 「ドギーバッグ」は、
どういうときに使うものでしょう？

A. P8をチェック →

東京

ゼロ
食品ロス
アクション 0



令和5年9月発行

発行：東京都環境局資源循環推進部計画課
印刷：株式会社アイモス

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

800
古紙パルプ配合率80%再生紙を使用

登録番号 第(5)34号

冊子とグッドアクション動画は
右記のQRコードから確認できます。



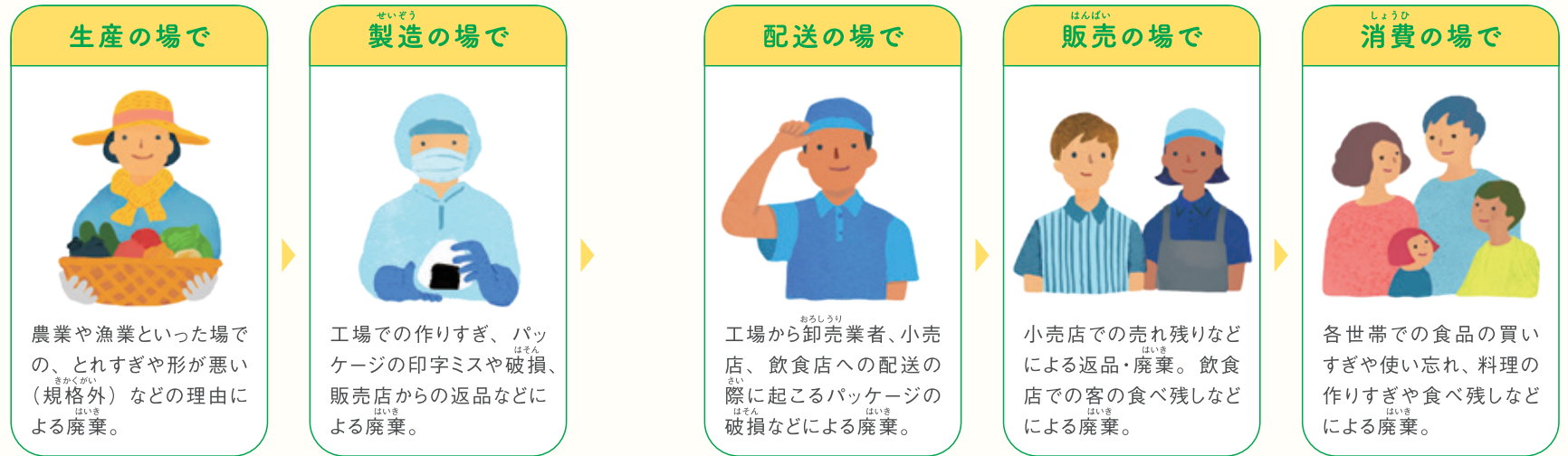
東京都

食品ロスにまつわる「きほんのき」

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べもののことを言います。
はじめに食品ロスの発生源や、日々捨てられている食品ロスの量を見ていきましょう。

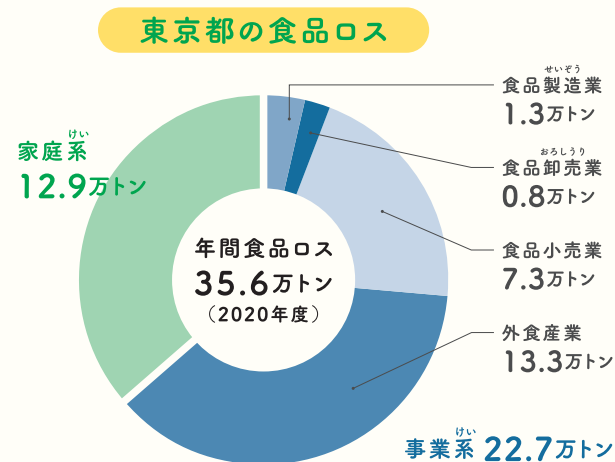
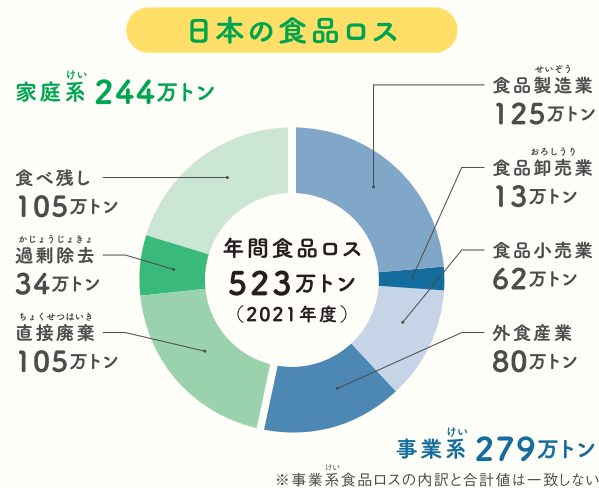
そもそも「食品ロス」はどこから発生する？

家庭や飲食店で発生する食品ロスのほかに、生産者から私たち消費者に食品が届くまでの過程でも生じています。



数字で見る食品ロス

日本の食品ロスの年間総量は、なんと約523万トン！ そのうち各家庭から発生する「家庭系」食品ロスが約244万トン、食品を作る製造業、スーパーやレストランなどから発生する「事業系」の食品ロスが約279万トンあります。



「家庭系」の食品ロスは全国で約5割、都内では約4割を占めます。食べ残しや食べる前に捨てられてしまうのが大きな要因です。「事業系」では、都内は全国と比べて外食産業からの食品ロスの割合が多く、「事業系」の食品ロスの半数以上を占めています。

知っていますか？
国民一人あたり、毎日おにぎり一個分の114gが捨てられています。

今日から実践!

食品ロスゼロ・グッドアクション

家庭系と事業系の両方から出る食品ロスは、
私たちの行動によりぐっと減らすことができます。

今日から一緒に「食品ロスゼロ・グッドアクション」を始めてみませんか？



GOOD ACTION 1

消費期限と賞味期限の違いを正しく理解する

食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」があります。この2つの違いを知れば、今よりももっと賢く買い物ができ、食品ロスも減らせます。

消費期限	賞味期限
日付を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べられる期限
弁当、サンドイッチ、そう菜等、傷みやすい食品	菓子、カップ麺、缶詰等、日持ちする食品
賞味期限は「おいしく食べられる目安」として覚えておきましょう。期限が過ぎたからといってすぐに捨てるのではなく、その前に食べられるかどうか確認することが大切です。	

GOOD ACTION 2

すぐに使う食品は、「てまえどり」する

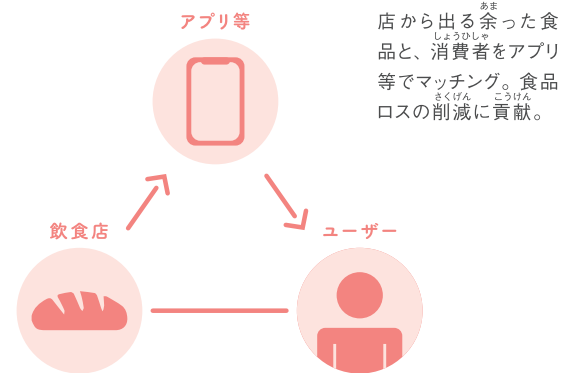


すぐに使う食品は、商品棚の手前から取る「てまえどり」を。手前の商品は奥に置いてある商品よりも期限が短い場合が多いため、期限切れや売れ残りによる廃棄を防げます。

GOOD ACTION 3

フードシェアリングサービスを活用する

飲食店などで食品ロスになりそうな食品を救えるフードシェアリングサービスを活用しましょう。商品を店側は廃棄する前に販売でき、買う側は低価格で購入できます。



今日から実践!
食品ロスゼロ・グッドアクション



GOOD ACTION 1
冷蔵庫を整理整頓する

冷蔵庫の中が整理整頓されていると、食品が探しやすくなり、使い忘れなどによる食品ロスを防げます。何よりパッと見て食材の位置がわかるのは気持ちがいいもの。ぜひ習慣にしましょう。

期限が近いものは手前に置く
期限間近や食べかけなど早く食べたほうがいい食品は、手前の目立つ場所に置きましょう。

「とりあえず」のスペースを作る
食品を詰めすぎず、フリースペースを常に確保しておくのが、整理整頓のコツです。



食品をカテゴリ分けする
飲み物や調味料、生もの、食べかけの食品、小さい食品などカテゴリ分けしましょう。

GOOD ACTION 2

食品を上手に保存する

買ってきた食品は新鮮なうちに上手に保存して、おいしく食べきましょう。野菜や肉、魚などはそのまま冷凍できます。パン類も冷凍保存しておけば、劣化することなくおいさを保てます。

冷凍保存をする際のポイント

小松菜・ほうれん草

使いやすい大きさにカットして冷凍すると便利。食感が変わるため、味噌汁など加熱する料理に。



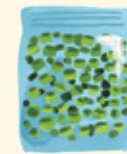
しいたけ等きのこ類

水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、カットしてから冷凍すると便利。うまみも引き出されます。



長ねぎ・しょうが・にんにく

小口切りやみじん切りにした状態で冷凍すると、薬味や隠し味がほしいときにすぐ使えて便利。



食パン・フランスパン

ラップやアルミホイルに包んで冷凍するとおいしさをキープできます。食べるときはそのまま焼くだけ。



GOOD ACTION 3

作りすぎない工夫をする

料理を作る前に、家族の予定や体調を確認するなどして作りすぎを防ぎましょう。食品を無駄にせず、食べきれる量だけ作ることは家計の節約にもつながります。



じっせん
今日から実践!
食品ロスゼロ・グッドアクション



GOOD ACTION
1

お店では**食べられる分**だけ注文する



食べきり協力店に関する情報はこちら



そのときの体調やおなかの減り具合に合わせて、ちょうどいい量の料理を注文しましょう。小盛りメニューなどを用意し、食べ残しの削減に取り組む「食べきり協力店」を探して利用するのもおすすめです。

GOOD ACTION
2

食事会では、「3010運動」をする

乾杯後の30分間は席を立たずに料理を楽しみ、お開きの10分前からは自分の席に戻って再度料理を楽しむ。これが「3010運動」です。みんなで呼びかけ、食べ残しをしない環境にやさしい食事会にしましょう。



出典：環境省

GOOD ACTION
3

持ち帰りができるか聞いてみる

どうしても食べきれなかった料理は、お店の人に持ち帰りができるか確認し、持ち帰ったあと食べきりましょう。ドギーバッグを活用するのもおすすめです。



ドギーバッグとは

ドギーバッグとは、食べ残しを持ち帰る容器のこと。ドギーバッグなどを用いた持ち帰りが習慣になれば、食品ロスの削減につながります。また、持ち帰りが可能なお店には「mottECO (もってこ)」のロゴが貼ってあることもあります。

ロゴ出典：環境省

食品ロスゼロが実現した世界

世界で1年間に生産される食料のおよそ1/3になる約13億トンが捨てられている「現在」。
もし食品ロスがゼロになったら、どんな「未来」が待っているのでしょうか。
一緒に想像してみましょう。

温室効果ガスの 排出量が減る！

水資源の 無駄が減る！

必要な人に 食料が届けられる

無駄な出費が減り、 家計が助かる！

人に消費されない食品のために、年間約36億トンの二酸化炭素などの温室効果ガスが発生しています。食品ロスを減らすことができれば、温室効果ガスもその分減らせます。

食品を作るために、生産や製造の場では多くの水が使われています。世界で廃棄されている食品に使われている水の量は年間約250km³で、琵琶湖の水の約9倍の量になります。

世界の10人に1人、約7.7億人が飢えに苦しんでいるといわれています。捨てられている分の食料を必要な人たちに届けられたら、飢えや栄養不足に苦しむ人を減らせるはずです。

日本では家計の支出のうち、食品が消費支出の1/4以上を占めています。4人家族の世帯では、年間約6万円分の食品が捨てられているというデータも。捨てる食品が減れば、その分食費も減らせます。

減らせる温室効果ガス量 /

約36億トン*

*二酸化炭素換算

減らせる水の量 /

約250km³

影響する飢餓人口 /

約7.7億人

減らせる食費 /

約6万円

もっと深掘り

約36億トンという量は、日本のすべての森林（約2700万ha）が15年かけて吸収する二酸化炭素量とほぼ同じです。

もっと深掘り

家庭で使いきれない食品は、地域やお店で行われるフードドライブに寄付すれば、必要な人に届けることができます。



東京都も動いています! /

食品ロスゼロへの取組

東京都は「東京都食品ロス削減推進計画」を策定し、

2030年に食品ロスを2000年比で半減、

2050年に食品ロス発生量実質ゼロ*を目指しています。

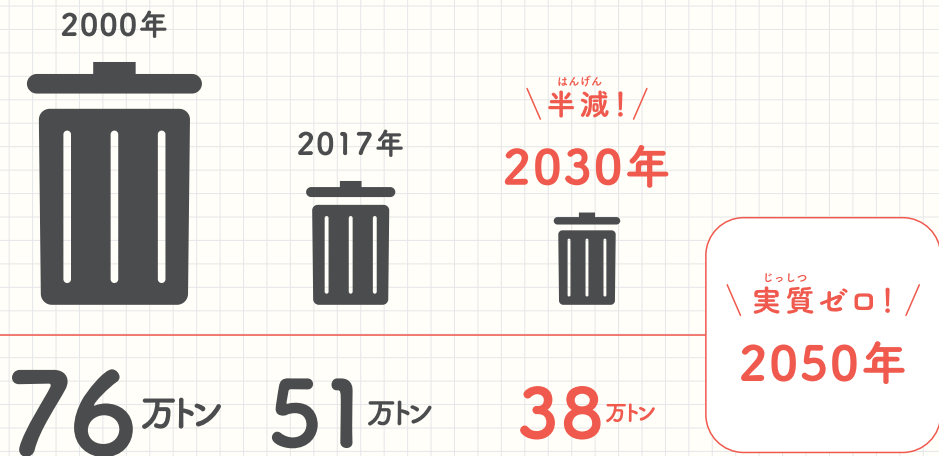
事業者や消費者などあらゆる主体と連携し、達成に向けて取組を進めています。

*食品ロスの発生を最大限抑えながら、なお発生した食品ロスについては飼料化や肥料に変えて廃棄をゼロにする。

GOAL

2050年
食品ロス実質ゼロに

東京都が掲げる食品ロスの削減目標



2021年 「食品ロス削減推進計画」策定

2019年に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)に基づいて策定。

2030年 食品ロス半減

目標達成に向けた具体的な取組の内容

優先順位

食品ロスの発生を未然に防ぐ

消費者・事業者に対する普及啓発

食品ロス削減に関する、正しい知識の理解や行動変容の促進、事業者の優良事例の共有。

食品ロス削減につながる新技術の活用

AI等を活用した需要予測技術、鮮度を保持できる包装技術や冷凍技術の活用。

フードサプライチェーンにおける取組の推進

各主体が一堂に会する場を設け、納品期限の緩和をはじめとする商慣習見直し等の取組状況を発信。

有効活用する

未利用食品の活用を推進

区市町村や都の防災備蓄品とフードバンクをマッチングさせ、防災備蓄品の有効活用を促進。

再生利用する

食品リサイクルの推進

最終的にどうしても発生してしまった食品ロスを、飼料や肥料、エネルギーに変えるリサイクルを実施。

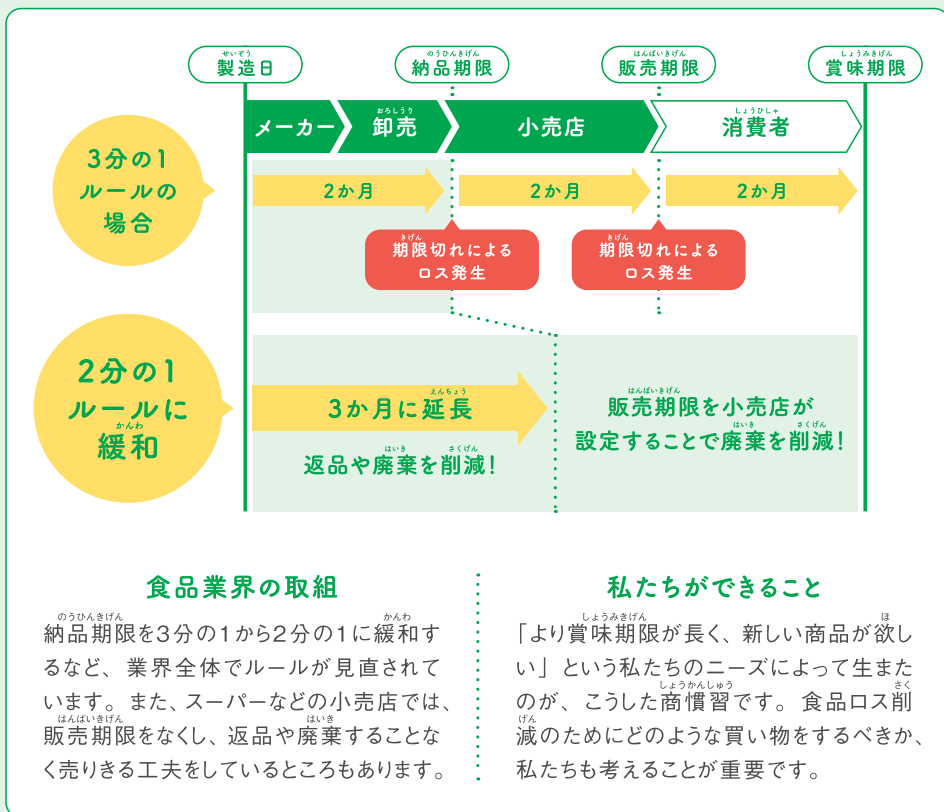
意外と知らない？ 食品ロスに大きく関わる商慣習

食品業界には独自のならわし（商慣習）があり、食品ロス発生の原因になっているものもあります。東京都では、この慣習の見直しを食品業界と一緒に進めています。

「3分の1ルール」から「2分の1ルール」へ！

「3分の1ルール」とは？

商品の製造から賞味期限までを納品期限、販売期限、賞味期限で3等分し、各期限が過ぎると返品・廃棄の対象になる商慣習のこと。賞味期限が6か月の場合、製造日から2か月までが卸業者から小売店への納品期限、次の2か月までが小売店での販売期限になります。



世界の食品ロスゼロへの取組

SDGs*（持続可能な開発目標）にも食品ロスの大幅な削減が設定されています。ここでは、世界中で行われている食品ロスゼロに向けた取組の一部を紹介します。
*貧困や飢餓の解消など、17の分野で定められた国際的な目標のこと。

1 誰でも利用できる「公共冷蔵庫」

ドイツやイギリス、スペイン、アメリカでは、街なかに余った食品を誰でも寄付でき、好きな食品を持ち帰れるオープンな冷蔵庫を設置。東京都板橋区でも「コミュニティフリッジ」という類似した取組があります。



写真：5D Media/Shutterstock.com



写真：OzHarvest

2

無料の食品スーパー 「OzHarvest Market」

オーストラリア・シドニーには、良質な余剰食品を無料で持ち帰れるスーパーマーケットがあります。運営しているのは、国を代表する食品救助団体「OzHarvest」。店には毎日400人を超える客が訪れています。

3 食品ロスゼロに向けた法律の施行

アメリカ・カリフォルニア州では2022年1月、事業者に食品ロス削減の取組を義務付ける法律が施行。家庭でも生ごみなどは専用の回収ボックスに入れて堆肥化することが義務になっています。



東京都民のみなさまへ

食品ロスゼロが実現した豊かな世界は、
誰かに作ってもらうものではなく、
私たち一人ひとりが作っていくもの。
できることから一緒にアクションをしていきましょう。