

食品ロスってなに？

「食品ロス」とは、
まだ食べられるのに捨てられている食品のことをいいます。

家庭では…

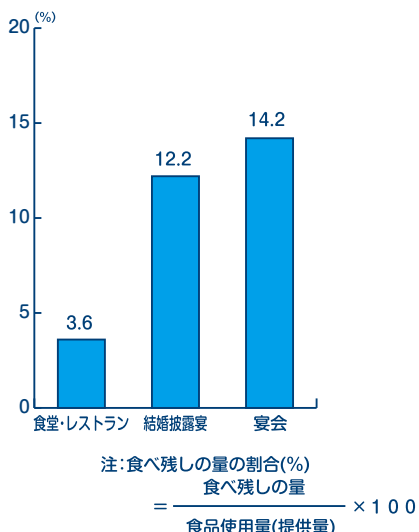
皮のむき過ぎ等により、食べられる部分を捨てているもの（過剰除去）
作りすぎて食べ残された料理（食べ残し）
冷蔵庫等に長い間入れたままにして、食べられなくなった食品（直接廃棄）など



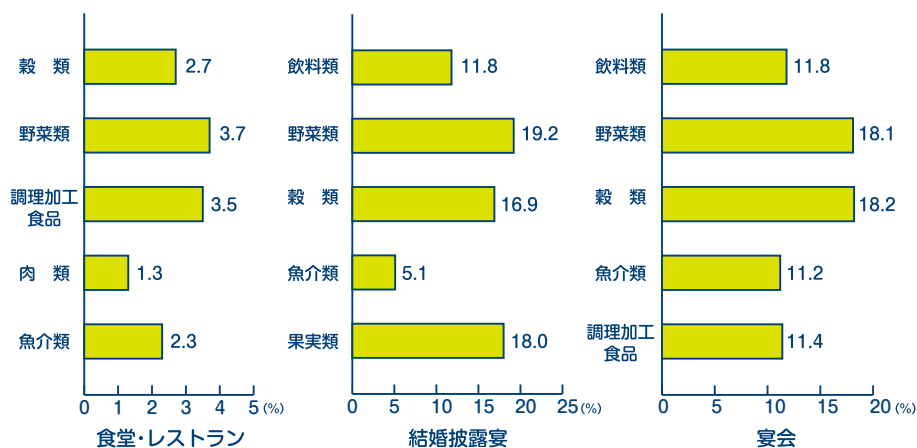
食堂・レストラン、結婚披露宴、宴会では…

お客様の食べ残し

● 食べ残し量の割合



● 1食当たりの食べ残し状況（食べ残し量の割合）



資料：農林水産省「平成27年度食品ロス統計調査・外食調査」

食品工場では…

売れ残り・返品
へこんだ缶詰等の規格外品など

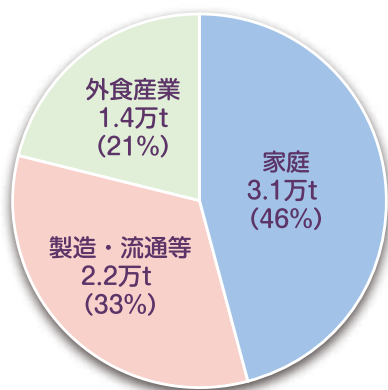


食品ロスの状況

全国では…

日本で排出される食品由来の廃棄物等は、年間約2,550万トン。
このうち、約612万トンが食品ロスと推計。（平成29年度環境省）
これは世界全体の食料援助量の約2倍で、日本のコメ消費量に匹敵します。

山口県では…



〔上段：食品ロス量、下段：割合〕
（環境省平成29年度推計値から試算）

県内で発生している食品由来の廃棄物等は年間28万トン。
このうち、6.7万トンが、まだ食べられるのに捨てられている“食品ロス”です。
家庭や飲食店等のわたしたちの「暮らし」に身近なところから4.5万トン出ています。

食品ロスとは？

- ・ 食べ残しによる廃棄
- ・ 過剰除去（皮のむきすぎ等）による廃棄
- ・ 規格外食品（凹んだ缶詰等）、過剰在庫品等の廃棄

知っちゃった？

日本人は1日あたり給食1食分を捨てている



① 1人あたり1日に
約2,500キロカロリーの
食品を購入



② 食べている量は
約1,900キロカロリー



③ ひとりが毎日、
給食1食分を食べ残し

※カロリーとは、熱量（熱エネルギー）の大きさを表す単位です。
（参考）平成30年度食料需給表（農林水産省）、平成30年度国民健康・栄養調査（厚生労働省）

賞味期限と消費期限

全ての加工食品には賞味期限または消費期限のどちらかの期限表示が表示されています。(一部の食品を除く)
賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないことを理解して、見た目やにおいなど五感で個別に食べられるかどうか判断することが重要です。

賞味期限 Best - before

おいしく食べることができる期限です。
この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

【定義】

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。



消費期限 Use - by date

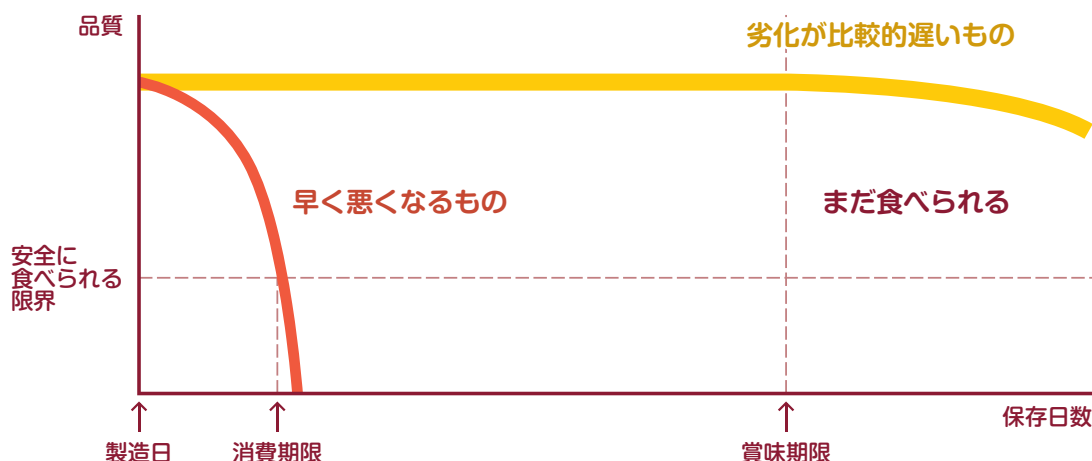
期限を過ぎたら食べない方が良いでしょう。

【定義】

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗、その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。



賞味期限と消費期限のイメージ



農林水産省HPより

やまぐち食べきつちよる運動

～おいしく、ぜんぶ、たべちゃろう～

買い物 必要な食材を必要なだけ買おう!

- 在庫をチェックし、必要なものをメモして買い物に。
- 「個売り」「バラ売り」を活用しましょう。
- 「消費期限」「賞味期限」を確認しましょう。



調理 食材を無駄なく全部使いきろう!

- 上手に保存し、全て使いきりましょう。
- 丸ごと使って皮や芯も利用しましょう。



食事 料理は全部食べましょう!

- 食べられる量を作り、残さず食べましょう。



片付け 余った料理は、別の料理にチェンジ!

- 余った料理は別の料理などに有効活用し、食卓へ再登場させましょう。



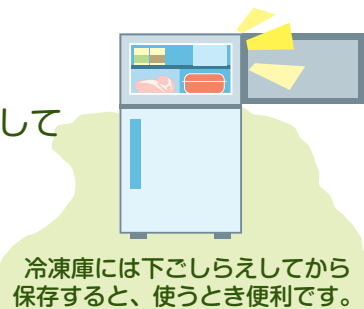
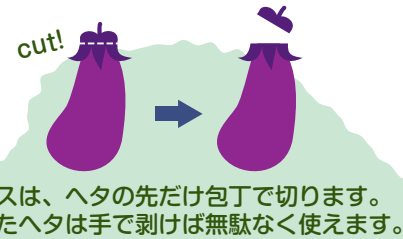
キレイに食べきると
自分も地球も作った人も
みんな気持ちいいネ!



食材の保存と活用のポイント

食材の保存と活用のポイント

- トマトやナスなど、水気の多い夏野菜
カゴに入れ、通気性のいい場所に保管
- 大根、キャベツ、白菜
新聞紙にくるんで、根を下にして保存
キャベツはあらかじめ芯をとるとさらに長持ち
- モヤシ
密閉容器などに水を入れて冷蔵庫で保存
水を毎日取り替えれば1週間はもちます
- ホウレンソウ
濡らした新聞紙でくるんでビニール袋に保存
冷凍庫で保存する場合は、茹でてから1回分ずつにわけて
- 長ネギ、アスパラガス
立てて保存。育っていた状態で保存すると長持ちします
- タマネギ、ニンニク
ネットに入れ、直射日光の当たらない風通しのいい場所につるして
- サツマイモ、カボチャ、ジャガイモ、サトイモ、ゴボウ
袋から出して冷暗所へ
泥付きのものは新聞紙にくるんで常温保存



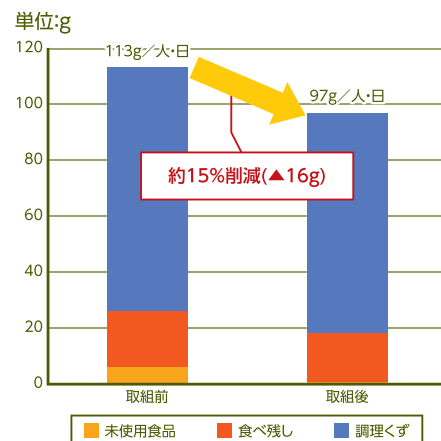
意識するだけでも食品ロスは減る？

家庭から出るごみのうち、**約4分の1が生ごみ**です。この中には、食べ残しなどの食品ロスが含まれています。

この食品ロスにより、**1世帯当たり年間37kgの食材を捨てている**こととなります。これは、**24,000円に相当**します。

県内の一般家庭で、**食品ロスを減らすことを意識しながら暮らしたら、15%も生ごみが減った**というデータもあります。

● 1人1日あたりの食品廃棄物 (g/人・日)



(家庭における生ごみ排出量の実態調査、H22年度 山口県調査)

やまぐち食べきりアイデア1



残り野菜のピクルス

材料(2人前)

- ・野菜(玉ねぎ、セロリ、ニンジン、カブ、キュウリ、大根、マッシュルーム等なんでも)
※残り野菜、大根やニンジンの皮、野菜の切りくずでもOK

〈ピクルス液〉

- ・水…………… 200cc
- ・酢…………… 200cc
- ・塩…………… 15g
- ・砂糖…………… 60g
- ・グローブ…………… 2粒
- ・ニンニク…………… 2片
- ・タイム…………… 1枝
- ・ローリエ…………… 2枚
- ・赤とうがらし…………… 2本
※種を取る

作り方

- 1.ピクルス液の材料を混ぜ、一旦沸かした後に冷ましておく。
- 2.野菜は、あらかじめ塩をふり、1時間ほど置いておく。
- 3.2の野菜をさっと水洗いし、水気を取る。
- 4.3の野菜を一口大に切り、ピクルス液に漬ける。
2時間程漬け込むと完成。



アイデア発案者

やまぐち食べきり協力店:キッチンあさくら(山口市)
出来上がったピクルスを小口切りにして、ナンプラーやカレー粉入りのエスニック風味の炒めごはんにしてもおいしいです。

肉じゃがあんかけうどん



アイデア発案者

さよちゃんさん(柳井市)
とっても簡単。煮汁も捨てることなく利用でき、自然にやさしい。うどんの代わりにごはんでも美味しいです。

材料(2人前)

- ・残り物の肉じゃが
- ・うどん…………… 2玉
- ・長ネギ…………… 半分
- ・水溶き片栗粉…………… 適量
- ・シメジ…………… 半パック
- ・お好みで七味
- ・卵…………… 2個

作り方

- 1.残り物の肉じゃがを汁ごと鍋であたためる。
- 2.長細く刻んだネギとほぐしたシメジを1に加えて火を通す。
- 3.水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 4.うどんをゆでて器に入れる。
- 5.4に3をかけて生卵を割る。好みで七味をかける。

ワビむす・ハリむす



アイデア発案者

みきえさん(防府市)
味がついているご飯はなぜかおいしい。チューブのわさびがほんの少しでも残っていたら作ってみて。

材料(1人前)

- ・ご飯…………… 200g (調味料)
- ・のり…………… 2枚
- ・ショウガすりおろし…………… 小さじ1/2
- ・ショウガみじん切り…………… 小さじ1
- ・チューブ入りわさび…………… 小さじ1/2
- ・しょう油…………… 大さじ1

作り方

- 1.しょう油にわさびを合わせる(A)。しょう油にショウガ合わせる(B)。
- 2.ご飯に(A)を混ぜ合わせたおむすびと(B)を混ぜ合わせたおむすびを作り、のりを巻く。
- 3.おむすびのてっぺんにわさび、ショウガをのせる。

やまぐち食べきりアイデアⅡ

タイ風生春巻き

材料(2人前)

- ・キャベツの外葉、芯… 2枚
 - ・ライスペーパー…… 4枚
 - ・サニーレタス…… 4枚
 - ・エビ…………… 4本
- 〈合わせタレ〉
- ・しょう油……………60cc
 - ・ねりゴマ…………… 大さじ1
 - ※ニョクナムでも可
 - ・豆板醤…………… 小さじ1
 - ・砂糖……………5g
 - ・ゴマ油……………10cc
 - ・酢……………5cc
 - ・おろしニンニク… 小さじ1

作り方

1. ライスペーパーをぬるま湯に浸け、湿らせたペーパータオルなどで挟んでおく。
2. キャベツの外葉を1cmくらいの幅できざみ、芯は細切りにする。
3. 湯を沸かし、塩少々加え、キャベツの芯、外葉の順で茹でる。
4. エビのワタを取り、串刺しにして、湯に塩(分量外5g)を加え3分間茹でる。
5. ライスペーパーを広げ、レタス、キャベツ、エビを添えて巻くと完成。合わせタレを付けて食べる。



アイデア発案者

やまぐち食べきり協力店:キッチンあさくら(山口市)
春巻きは何を巻いてもOK!!刺身の残りものでも、ソーセージでも野菜を増やしてヘルシー巻きにしても。

じゃがオムレツ



アイデア発案者

パパバさん(田布施町)
卵さえ焼けば、新しいメニューに早変わりです!!

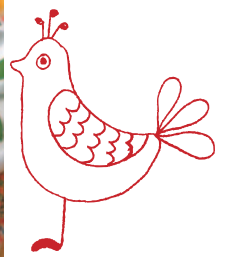
材料(2人前)

- ・肉じゃが
- ・サラダ油…………… 大さじ1/2
- ・卵…………… 2個
- ・ケチャップ…………… 適量
- ・キャベツ…………… 100g
- ・水溶き片栗粉
- ・トマト…………… 1個 (片栗粉・水 各大さじ1/2)

作り方

1. フライパンに油を熱し、前日の肉じゃがの汁気を切った具を入れ、少し炒める。
2. 水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがついて全体がまとまるようになったら火を止め、器に移す。
3. フライパンを熱して油を薄く引き、溶き卵1個を流し入れて手早く広げる。
4. 卵の表面が固まり始めたら、フライ返しで皿に取り、2の具の1/2量を円の半分に入れ、片方をかぶせる。オムレツの上にケチャップをかけ、キャベツの千切りと半月切りにしたトマトを添える。

煮しめまん



アイデア発案者

やまぐち食べきり協力店:瀬戸内荘やまもと(周防大島町)
ふんわりヘルシー、おふくろの味です。

材料(2人前)

- ・煮物(炒りどり、筑前煮など)……………150g
- ・ホットケーキミックス……………150g

作り方

1. あんを作る。煮物は汁気を切ってフードプロセッサーで粗めのミンチにし、二等分しておく(フードプロセッサーがなければ、包丁でたたいて粗みじんにする)。
2. ホットケーキミックスに水を入れ、耳たぶぐらいの硬さになる。
3. 2の生地をのぼし、その中に1のあんを入れて包む(食品用ラップフィルムを使って包むとよい)。
4. 蒸し器にたっぷりのお湯を沸かし、3のをせ蓋をして10~15分蒸す(水滴が垂れないようにふきんを蓋にはさむ)。

やまぐち食べきり協力店

登録店舗 327店舗（令和2年4月現在）

山口県内で営業する旅館・ホテル等の宿泊施設、飲食店



協力店ステッカー

取組内容

食品ロス削減のため次の3項目以上の取組を実践

情報提供	食べきりメニューの提示
情報収集	お客様への聞き取り（希望量、嗜好や年齢層等）
仕入・保存・調理	食材の使いきり（野菜の芯や茎等もスープ等に有効活用）
料理提供	希望量に応じた料理の提供
有効活用	料理の持ち帰りや食品廃棄物のリサイクル

協力店で注文の時は

- 食べられないほど多いときは → 「小盛りにできますか？」
- 食べられない食材があるときは → 「〇〇をいれないでもらえますか？」

宴会での食べ残しも減らそう！

- その1 参加者の性別や年齢、好みなどをお店に伝え、適量を注文しましょう！
- その2 酒宴の席では、開始後30分、終了前10分など、席を立たずにしっかり食べる時間をつくりましょう！
- その3 料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ料理を分けましょう！
- その4 幹事さんや司会の方が、宴会中に『食べ残しや飲み残しのないように！』と声かけしましょう！

eat!



おいしく、
ぜんぶ、
たべちゃろう

山口県食品ロス削減推進協議会

facebookページ

「やまぐち食べきっちゃう運動」展開中!!  いいね! [にクリック!](#)

フードバンク活動に御協力を！

フードバンク活動とは、まだ食べられるのに処分されてしまう食品を集めて必要な施設や人に届ける、食品ロス削減に繋がる取組です。県ではこの活動の県全域への拡大・定着を促進しています。

