

みんなで減らそう 食品ロス

～「もったいない」の気持ちでつなぐ未来へのパス～



おそとで

残さず食べよう!

30・10 運動

さんまる

いちまる

おうちで



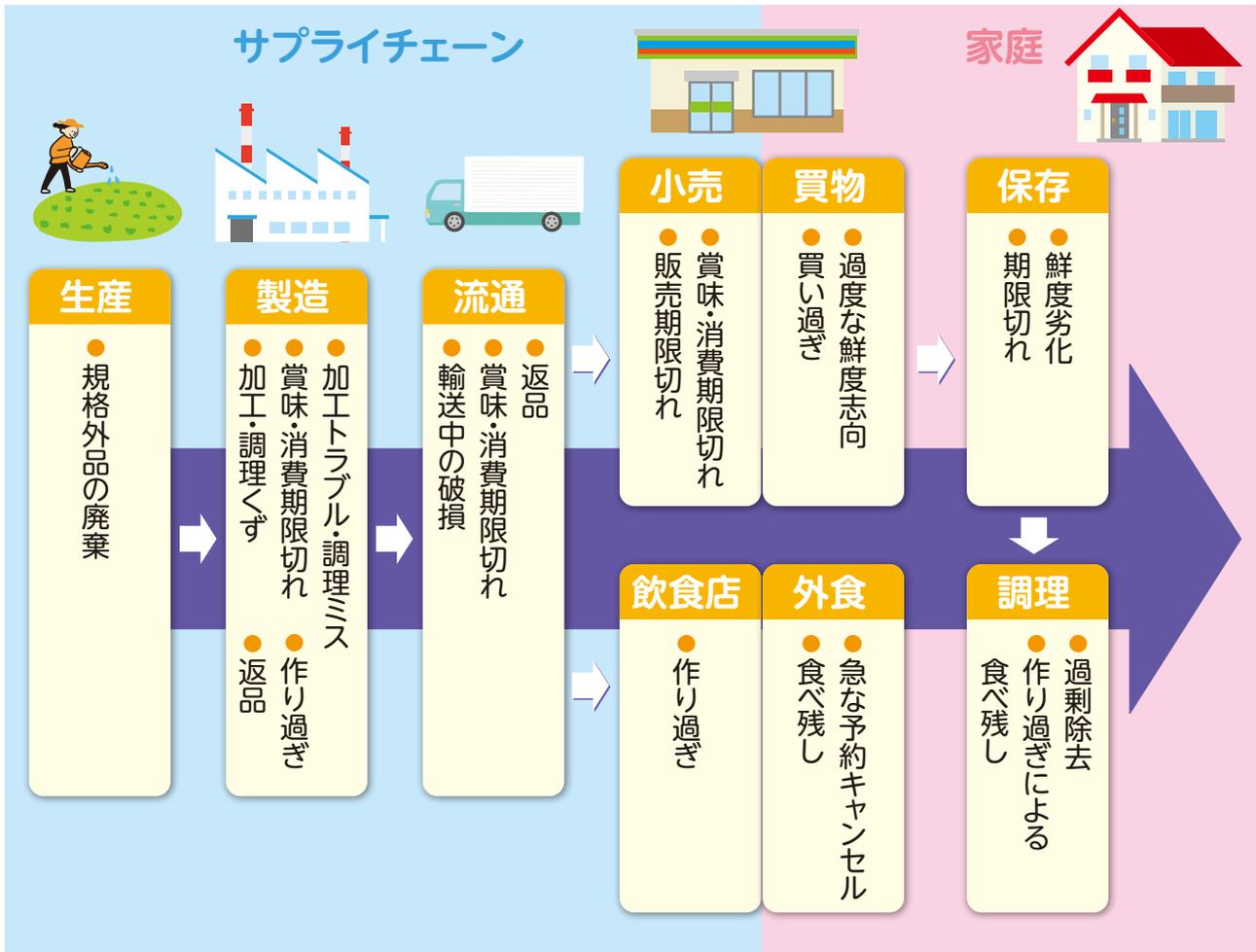
食べきれぬ量を注文して、
乾杯後の30分間、お開き前の10分間、
おいしくお料理をいただきますよう

30日は冷蔵庫グリーンアップデー
10日はもったいないクッキングデー

食品ロスってなに？



- 食品ロスとは、食べられるのに捨てられた食品のことです。
食品ロスはフードサプライチェーンの各段階から発生しています。



- 世界で、食品ロスを減らす取組みがなされています。

持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)

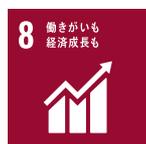
目標12.3 2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。



12 つくる責任
つかう責任



食品ロス削減に関連する持続可能な開発目標



食品ロスの現状

●日本では1年間に472万トン

日本では、年間約2,200万トンの食品廃棄物などが出ています。このうち、食品ロスは年間472万トン。これは全国民一人ひとりがお茶碗一杯分(約104グラム)の食べものを毎日捨てた場合に相当する量です。日本の食料自給率は38パーセントで、多くを輸入に頼っていますが、その食品を大量に捨てているのです。

資料：農林水産省及び環境省「令和4年度推計」、総務省人口推計(2022年10月)
農林水産省「日本の食料自給率」
環境省「令和5年度 食品廃棄物等の発生抑制及び再生利用の促進の取組に係る実態調査」
農林水産省「令和4年度食品循環資源の再生利用等実態調査」

●半分は家庭から



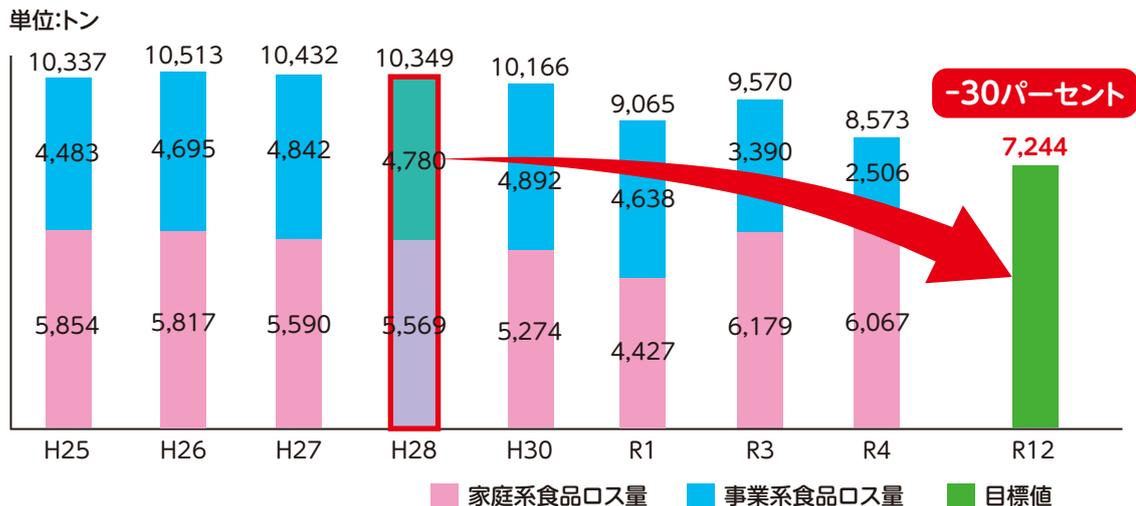
472万トンの食品ロスの半分は一般家庭からのものです。事業者も個人もみんなで食品ロスを減らす取組みを進めていくことが重要です。

松本クリーンセンターに搬入された食品ロス



●松本市では

松本市でも、年間約1万トン程度の食品ロスが発生しています。「松本市食品ロス削減推進計画」では、これを令和12年度までに30パーセント削減する目標を立てています(平成28年度比)。この目標は1人1日あたりにすると、32グラムの削減に相当します。



今日から
できる!

食品ロスを減らすポイント



● 買物では ●

POINT 1 事前に 冷蔵庫を チェック

おうちに何があるか、何が必要かを確認してから買い物に行けば、無駄な買い物を減らすことができます。

POINT 2 買いすぎない

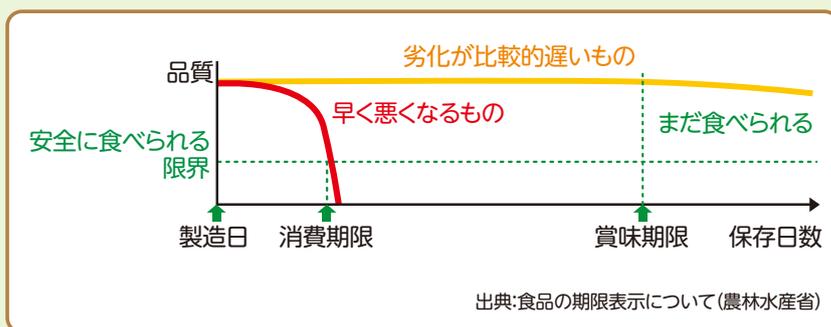
使いきれぬ量を考えて、ばら売りや少量パックを利用し、食材もお金も無駄にならないようにしましょう。

POINT 3 規格外品や 地域で作られた 食材を買う

見た目が不揃いでも、味は同じ!地域で作られた食品を買えば、輸送に必要なエネルギーも少なく済みます。

POINT 4 期限表示を 理解する

「賞味期限」はおいしく食べられる期限、「消費期限」は安全に食べられる期限のことです。賞味期限を過ぎててもすぐに捨ててしまわず、食べられるかどうか確認しましょう。



	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	期限を過ぎたら食べない方がよい期限

POINT 5 すぐ食べるなら “手前どり”

スーパーで棚の奥から残りの期間が長いものを選んでいませんか?すぐに食べるものなら、期限が近くても大丈夫。

POINT 6 フードシェアリングサービスを活用

食品ロスになりそうな商品を消費者とマッチングするサービスです。インターネット上で楽しくお得にお買い物して、社会貢献活動や地域のお店を応援することにもつながります。



● おうちでは ●

POINT 7 上手に保存

食材にはそれぞれ適した保存方法があります。おいしさが長持ちするように、保存にも気を使ってみましょう。

POINT 8 フードドライブに寄付

家庭で余っている食品を寄付する活動をフードドライブといいます。困っている人に届けて、もったいないをありがとうへ。



まつもと「城のまち」 フードドライブ

日時 毎月第3木曜日10時~13時
会場 市役所東庁舎1階玄関横
主催 NPO法人フードバンク信州
共催 松本市

POINT 9 作りすぎない

食べきれぬ量を考えて調理しましょう。食べきれなかった分は、適切に保存し、おいしいうちに食べましょう。

POINT 10 もったいないクッキング

野菜の茎や皮も、作りすぎた料理も、捨ててしまうなんてもったいない!ひと工夫でおいしく食べられます。

POINT 11 冷蔵庫の クリーンアップ

定期的に傷みやすい食材や使い忘れた食品がないかを点検!見つけたら早めに食べてしまいましょう。

● 外食では ●

POINT 12 食べきれぬ 量を注文する

おいしく食べきれぬ量を注文しましょう。食品ロス削減に積極的に取り組むお店を利用することも有効です。

POINT 13 残さず食べる

食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちで「いただきます」。食べきれないときは、お持ち帰りも一考です。

POINT 14 おそとで 「30・10運動」

乾杯後、最初の30分間とお開き前の10分間は、自席で料理を楽しむ「30・10運動」をみんなで実践しましょう。

● その他 ●

POINT 15 たい肥化

家庭でもコンポストや生ごみ処理機があれば、たい肥化してまた野菜づくりに活用できます。

残さず食べよう!
30・10運動

食品ロスを減らすと…

●家計にやさしい

食べものを捨てることは、お金を捨てることと同じです。2022年度食品ロス量（472万トン）を基に推計した経済損失の合計は4.0兆円にもなります。食品ロスを減らすように工夫をすれば、食材もお金も無駄が減らせます。



●地球にやさしい

食べものの生産や運搬には、たくさんのエネルギーや資源が使われています。また、ごみを燃やすときには化石燃料が使われています。食品ロスを減らすことで、そうした資源の無駄を減らすことができ、地球温暖化対策にもつながります。

●みんなにやさしい

日本では、7人に1人の子どもが貧困であるとされています。余っている食べものを、おいしく食べられるうちに必要としている人たちに届けることで、食品ロスを減らし、困っている人を助けることができます。



牛肉 200g

バーチャルウォーター量
= 4,120L



とうもろこし 1本

バーチャルウォーター量
= 86.6L



パン 1枚 (60g)

バーチャルウォーター量
= 96L

資料:環境省「仮想水計算機」

●バーチャルウォーター(仮想水)の減少

食品を輸入することは、現地の農地で使用した水(バーチャルウォーター)も間接的に輸入することになります。そのため、輸入食品の食品ロスを減らすことは、現地の水を守ることにつながります。

食べものの“もったいない”を減らすと
こんなに良いことがあるんだね!



松本市の取組み

松本市では、ごみの減量と食育の推進の観点から、“もったいない”をキーワードとして、あらゆる世代、家庭や外食時などさまざまな場面で食べ残しを減らす取組みを進めています。

● おそとで 残さず食べよう! 30・10運動

さんまる・いちまる

松本市では、会食や宴会などでは乾杯後の“30分間”とお開き前の“10分間”は席を立たずに料理を楽しむことにより、食べ残しを減らす“残さず食べよう! 30・10運動”を進めています。会食や宴会によって「30分間」や「10分間」をとることが難しいときには、時間の長さやタイミングを調整して、おいしく残さずいただきます。



● おうちで 残さず食べよう! 30・10運動

さんまる・いちまる

10日⇒もったいないフッキングデー

今まで捨てていた野菜の茎や皮(可食部)などを活用した「野菜まるごとレシピ」や余りがちな食品をリメイクしていただく「もったいないフッキング」を実践しましょう。

30日⇒冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや野菜・肉などの傷みやすいものを積極的に使用しましょう。

● まつもとフードシェアマーケット

さまざまな理由で事業者から発生する廃棄の迫る商品をインターネット等を活用して消費者とつなげる仕組みです。松本市では、2つのフードシェアリングサービスを推進しています。

Kuradashi
まつもと  タバスケ

● 園児・小学生を対象とした環境教育

松本市内の保育園・幼稚園等の年長児と、小学3年生を対象に、環境教育を行っています。ダンスやクイズを交えながら、食べものへの感謝や資源の大切さについて楽しく学んでいます。環境教育の効果が継続するように、紙芝居と絵本を作成し、保育園等で活用しています。

紙芝居と絵本のデータは市ホームページからダウンロードできますので、ぜひご覧ください。



もったいないクッキング

松本市では家庭における食品ロスを減らすために、松本大学地域づくり考房『ゆめ』の「◎いただきます!!」プロジェクトの学生と連携して、もったいないクッキング「サンクスレシピ集」を作成しました。

野菜の茎や皮を使った「野菜まるごとレシピ」と余った料理を別の料理に生まれ変わらせる「リメイクレシピ」を掲載しています。



もったいないクッキング
(松本市)



かぼちゃの煮物リメイク料理

かぼちゃの煮物→
コロケ

ベーコン、玉ねぎ

<材料>4 個分

- かぼちゃの煮物 200 g
- 玉ねぎ 中 1/4 個 (50 g)
- 厚切りベーコン 2 と 1/2 枚 (40 g)
- 小麦粉 大さじ 1/2
- 卵 M1/2 個
- パン粉 カップ 1/2 (20 g)
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ベーコンを 1 cm の角切りにして、フライパンで軽く炒める。
- ③ かぼちゃの煮物をフォークでつぶす。(粗めにつぶす)
- ④ ①、②を③の中に入れて混ぜる。4 等分にして俵型にする。
- ⑤ 小麦粉 → 卵 → パン粉の順につけて油で揚げる。



<栄養成分>1 人分

- ベーコン、玉ねぎ
エネルギー 275kcal
- チーズ
エネルギー 231kcal

チーズ

<材料>4 個分

- かぼちゃの煮物 200 g
- チーズ 15 g
- 小麦粉 大さじ 1/2
- 卵 M1/2 個
- パン粉 カップ 1/2 (20 g)
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ① かぼちゃの煮物をフォークで粗めにつぶす。チーズはサイコロ状に切る。
- ② かぼちゃを 4 等分にして中にチーズを入れて丸め俵型にする。
- ③ 小麦粉 → 卵 → パン粉の順につけて油で揚げる。

もっと詳しく
知りたい方へ...

食品ロスってなに?
(松本市)



お問い合わせ

松本市 環境エネルギー部 環境・地域エネルギー課
〒390-8620 松本市丸の内3番7号
TEL 0263-34-3268 (直通)



◎ 食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT