

報道関係各位

平成 28 年 10 月 24 日

## 「もったいない！」食べられるのに捨てられている 「食品ロス」を減らそう

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」の量は、日本では年間約 632 万トンにも上ります。日本人 1 人当りに換算すると、毎日お茶碗約 1 杯分 (約 136g) のご飯の量を捨てていることに。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして環境面や家計面にとってもプラスになるような、簡単な工夫をご紹介します。

食品ロスを減らすことは、環境だけでなく家計にとってもプラスになります。ここでは食品を無駄なく消費するための工夫を紹介します。



※WFP 発表の数値

ソースは  
こちら

政府広報オンライン お役立ち記事  
「もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう」

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>

## 1 日本の「食品ロス」は年間約 632 万トン！

1人1日あたり、お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物が捨てられています。

日本国内における年間の食品廃棄量約2,800万トンのうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの「食品ロス」は、約632万トン、食品廃棄量の約23%とされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成26年で年間約320万トン)の約2倍。また、日本人1人あたりに換算すると、“お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物”が毎日捨てられている計算となります。

日本の食料自給率は現在39%（平成27年度）で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現実があるのです。

## 2「食品ロス」は様々な場面で発生

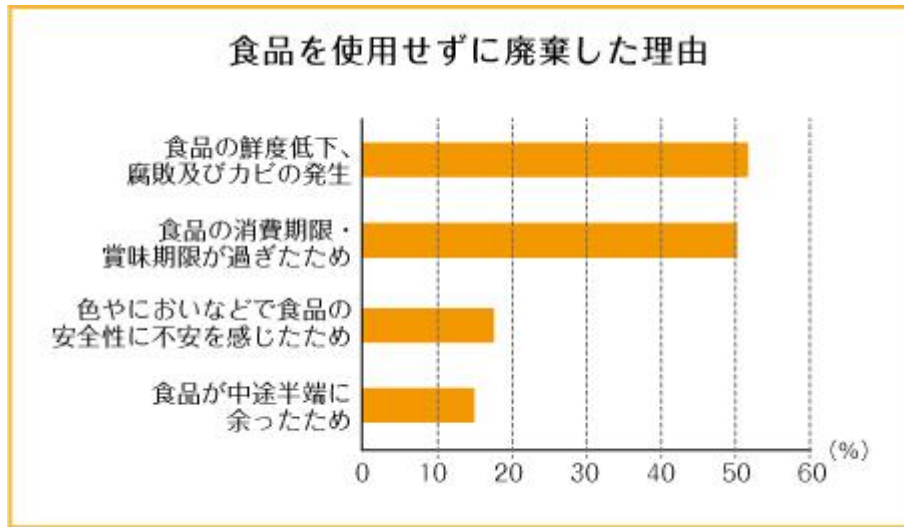
レストランや小売店だけでなく、家庭も原因となっています。

食品ロスは、「食べる」ことに関係する様々な場所で発生しています。食品メーカーや卸、小売店では返品や期限切れなどにより、またレストランなどの飲食店では、客が残した料理（特に野菜や穀類）などが、廃棄されて食品ロスとなっています。

食品ロス全体の約半数にあたる年間約302万トンが、家庭における食品ロスとなっています。家庭から出される生ごみの中には、手つかずの食品が2割もあり、さらにそのうちの4分の1は賞味期限前にもかかわらず捨てられています。また、調理する際の野菜の皮を厚く剥いてしまうなど、食べられる部分を過剰に捨てていることも食品ロスの原因となっています。

	食品ロスとなっているもの	発生量
食品メーカー	定番カット食品や期限切れ食品などの返品 製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	約330万トン
小売店	新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品 期限切れなどで販売できなくなった在庫など	
レストラン などの飲食店	客が食べ残した料理 客に提供できなかった仕込み済みの食材など	
家庭	調理の際に食べられる部分を捨てている 食べ残し 冷蔵庫などに入れたまま期限切れとなった食品など	約302万トン
合計		約632万トン

## 家庭での食品ロスの理由



資料：農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査（世帯調査）」（複数回答による）

### 削減の工夫①

#### 「買い過ぎない」「使い切る」「食べ切る」

値段が安いから買い過ぎたり、在庫を忘れて同じ食材を買ったりすることは、使い切れず食材をだめにする原因となります。こうした無駄を防ぐため、買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけ買うようにしましょう。買ったものを使い切る・食べ切ることも無駄を減らすコツです。

<b>冷蔵庫の使い方もひと工夫</b>	
～保存場所を上手に活用すれば、食べ物は更に長持ちします～	
食材	保管場所
ブロック肉、魚の切り身など	マイナス3度くらいでわずかに凍らせる「パーシャル室」へ
スライス肉、豆腐など	0度に保たれた「チルド室」へ
野菜、果物など	「野菜室」へ

ほかにも、多めに作って余った料理や、一度の料理で使い切れなかった肉や野菜は、一回使用分ごとに小分けにして「冷凍庫」で保存し、早めに食べ切りましょう。

## 削減の工夫②

### 残った食材は別の料理に活用

食べ残しを減らすため、料理は食べられる量だけつくります。食べ切れずに残ってしまった場合は冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。

食材が中途半端に残った場合は別の料理に活用することも、食べ切るための工夫と言えます。

#### 参考情報

消費者庁

「料理レシピサイト「クックパッド」に「食材を無駄にしないレシピ」の掲載を始めました！」

[http://www.caa.go.jp/adjustments/index\\_9\\_recipe.html](http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9_recipe.html)

## 削減の工夫③

### 「賞味期限」と「消費期限」の違いを理解する



加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」が記載されています。

「消費期限」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」で、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。

「賞味期限」は、長期間保存ができる食品に表示されている「おいしく食べられる期限」です。それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品は、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

## 「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 (best-before)。 この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。 主に、長期保存ができる食品に表示される。	期限を過ぎたら食べないほうがよい期限 (use-by date)。 主に、品質の劣化が早い食品に表示される。
表示	3 か月を超えるものは、年月で表示し、3 か月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップめん、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳(※) など	弁当、サンドイッチ、生めん、総菜、ケーキ など

※牛乳の期限表示は 2 種類あり、超高温殺菌した牛乳は長持ちするため「賞味期限」が、低温殺菌牛乳は「消費期限」が記載されます。

「賞味期限」は、「おいしく食べられる期限」ですので、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品が食べられるかどうかは、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

参考情報

農林水産省

「食品の期限表示について」

<http://www.maff.go.jp/j/jas/hyoji/kigen.html>

## 関連リンク

政府インターネットテレビ

「宴会！買い物！冷蔵庫！「食品ロス」を減らすために、ひと工夫」

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg14288.html>

政府インターネットテレビ

「もったいない！食品ロスを減らしましょう～大切な食品を捨てない取り組み」

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7803.html>

消費者庁「食べもののムダをなくそうプロジェクト」

[http://www.caa.go.jp/adjustments/index\\_9.html](http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html)

農林水産省「食品ロスの削減・食品廃棄物の発生抑制」

[http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/index.html](http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html)

農林水産省「FOOD ACTION NIPPON」

<http://www.syokuryo.jp/index.html>

消費者庁「食品の期限表示に関する情報」

<http://www.caa.go.jp/foods/index6.html>

農林水産省「食育の推進」

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

あしたの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン

🔍 政府広報オンライン 検索

<http://www.gov-online.go.jp/>

国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、毎日の暮らしに役立つ情報、重要な施策の広報キャンペーンを紹介しています。

- フェイスブック公式アカウント <http://www.facebook.com/gov.online>
- ツイッター公式アカウント [https://twitter.com/gov\\_online](https://twitter.com/gov_online)
- 政府広報アプリ <http://www.gov-online.go.jp/pr/media/app/index.html>  
政府広報オンラインのコンテンツから電子書籍化。スマホやタブレット端末などで、まとめて読めます。
- 政府インターネットテレビ <http://nettv.gov-online.go.jp/>  
政府の動きや重要政策から暮らしに役立つ情報までをご紹介します動画専用サイトです。

【本件に関するお問い合わせ先】

内閣府 政府広報室 電話 03-3581-7026(直通)