

ごみの捨て方も 変えてみよう

食品ロスを
減らす
ポイント
番外編

ごみ削減
24

コンポストに
取り組んでみよう

コンポストは、家庭の生ごみを堆肥化し
野菜や花の生産に活用する、
生ごみリサイクルシステムです。



岡山県内の多くの市町村が
処理容器購入補助などを
行っています。お住まいの市
町村にまずはお問い合わせ
ください!

ごみ削減
25

生ごみは
水にぬらさない

- 生ごみの約80%は水分。
水分をカット＝生ごみ削減に繋がります。
- 生ごみを絞る
- 新聞紙の上で乾燥させる
- 水分の少ない玉ねぎの皮等は直接ごみ箱へ

その他 身近にこんな取組があります

おかやま30・10運動

宴会で出る食べ残しを削減するため、
岡山県が県民の皆さんや事業者に取組
を呼びかけている運動です。

自席で料理を集中して食べる時間



30・10運動は
宴会時に最初の30分、最後
の10分は席に座り、食べ残し
を減らす運動です。



納品期限の見直し

納入期限を、製造日から賞味期限までの1/3から、
1/2に変更することで、廃棄を減らそうとしています。

データを活用した需要予測

天気と食品売り上げデータを組み合わせた需要予測
の精緻化により、食品ロスの削減に役立てています。

賞味期限の延長

製造過程の食品の品質保持技術の発展により、賞
味期限が1～2ヶ月延びたカップめん等が登場。

・福祉施設等へ食品を提供/フードバンク

食べられるのに廃棄される食品を、企業から福祉施設等へ提供し、地域福祉の向上に役立てています。



岡山県環境文化部循環型社会推進課

〒700-8570 岡山県岡山市北区内山下二丁目4番6号
TEL : 086-226-7306

©岡山県「ももっちゃん」

この一冊で
食品と家計の
もったいないを減らそう!



ヒントはこの中に！

岡山県

“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です。

日本の1年間の食品ロス量

約621万トン

25mプール1杯の水=300トン*だと



約20,700杯分!!

*プールを長さ25m、横幅12m、深さ1mとした場合の体積

食品ロスの 約半分は家庭から

日本の食料自給率は現在38%（平成28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品を大量に捨てているという現実があるのです。



出典：環境省「我が国の食品ロス・食品廃棄物等の利用状況等(平成26年度推計)の公表」、農林水産省「外食産業における食品ロスの量運動」より作成



出典：国連WFP「数字で見る国連WFP 2014」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた 1年間の世界の食料援助量

約320万トン

日本の食品ロス量は、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）を大きく上回る量です。

“食品ロス”を 減らすポイントは？



ポイント
1

「買いすぎず」

食品を買う量を事前にチェックする等、一手間でムダな買い物がなくなり冷蔵庫も家計もスリム化できます。



ポイント
2

「使いきる」

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。



ポイント
3

「食べきる」

1回で食べきれる量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきりましょう。

お得！

“食品ロス”を減らすとこんなに



買いすぎないから
家計にやさしい



使いきり食べきるから
ごみが減る



ごみを燃やす時の
エネルギーが減る



家計にも
地球にもやさしい♪

具体的なアクションは次のページへ！

日常生活でできるポイント

食品ロスを減らせるポイントは実はたくさん。

1
買はず

冷蔵庫の中をチェックしてから買い物へ



買い物前に冷蔵庫をチェックし、買う物をリストアップすることで買はずも買い忘れも防ぐことができます。

日々、なくなつた物を書き込む習慣をつけておくとリストアップもスムーズに♪

4
使いきる

野菜にひと手間かけて使いやすい状態で保存！



使いやすく加工して保存しておくと、忙しい時でもサッと使えるため食材がムダになることが減ります。

- 青菜、ブロッコリー…茹でて冷凍する
- ねぎ、万能ねぎ……食べやすい大きさにして冷凍する

8
使いきる

捨てていた部分を見直してみよう



●かぶ、大根等の葉・茎

茹でて水気をしきりに絞ってから保存しましょう。細かく刻んで冷凍保存も可能です。

●長ねぎの青いところ

切らずにそのまま煮込み料理にいれて香りづけに。冷凍保存もできます。

2
買はず

3
買はず

必要な食品を必要時に必要な量を購入する



食べ物を使用せずに捨てる理由※では「鮮度低下」「消費期限切れ」が大半。確実に使いきれるか考えて買う量を選び、食材もお金もムダにならないようにしましょう！

※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)

5
使いきる

野菜の保存は育った時と同じ向きで



野菜は栽培されている状態で冷蔵庫に入れると長持ちします。立って生えている野菜を横にすると、立とうとして余分なエネルギーを使い、傷みやすくなります。

成長を止めるためキャベツの芯をくりぬく、新聞紙に包んで保湿・保温する等、野菜に合った方法で保存しましょう。

9
使いきる

野菜の皮は保存しておく



大根、にんじんの皮は、使い方次第で一品になります。皮をむく前に汚れや泥をしきり落として保存しましょう。

細かい皮や切れ端はすぐ刻んで冷蔵庫へスープ、ギョウザ、カレー、チャーハン等の具に変身！

厚くむいた大きな皮はそのまま冷蔵庫へ漬け物やきんぴらに変身！

毎日する料理、食事。日々の小さなことを見直し、食品ロス削減を意識した習慣を身につけることで、家計にも地球にも大きな良い影響を与えられます！まずはできることから、ひとつずつはじめていきましょう。



食品ロス
豆知識

「賞味期限」と
「消費期限」の違い

賞味期限は「美味しく食べることができる期限」なので、すぎてもすぐ廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断しましょう。

消費期限は「安全に食べられる期限」です。過ぎたら食べることはできません。賞味期限と消費期限の違いを理解しておきましょう。

6
使いきる

冷蔵庫の保存場所を決めておく

野菜、肉、魚、調味料等の指定席を決めておきましょう。使いかけの小さくなつた野菜は、



一つのタッパーにまとめて
おくと探す手間が省け、
余分な電力も不要に！

7
使いきる

しなびた野菜・果物は昔ながらの知恵で復活！

捨てる前に「塩、砂糖、酢」を試してみましょう。野菜は塩・酢等で漬け物に、果物は砂糖と煮るとジャムに変身します。

野菜や果物が食べきれないと思ったら、早めに漬け物やジャムにして保存食として長持ちさせましょう。



10
使いきる

コリコリ食感♪
野菜の皮キンピラ



大根やにんじん等の野菜の皮
砂糖/お酒/しょうゆ
みりん/赤唐辛子

1.野菜の皮を千切りにします。

2.熱したフライパンで1を炒め、調味料を入れて水分がなくなるまで煮含め、赤唐辛子を入れたら完成!!

11
使いきる

肉はよく使う量に小分けにして冷凍！



肉や魚は小分けにすると、使いたい量だけを解凍でき、使いきりやすくなります。家族の人数で分ける量を決めましょう！

空気にふれないようにラップでびったり包み、できるだけ薄くして急速冷凍。
保存日をラベルで貼つておくと管理しやすいです♪

家計にも地球にもやさしい「旬の食材」



多くの野菜は一年中買えますが、旬以外の時期に野菜を作るのは、実はとてもエネルギーがかかっているのです。旬の野菜を選ぶと「省エネ」「おいしい」「安い」といこと三昧！

旬の野菜は皮や葉が柔らかくとっても食べやすいため、余分に捨てる部分が減り、ごみが減ります！

使いきる 12 最後まで使いきっちゃおう もったいないドーナツ

揚げ物時に余った小麦粉ときたまご・パン粉/砂糖牛乳/ベーキングパウダー
1.余った小麦粉、パン粉を混ぜ、砂糖とベーキングパウダーをお好みの量入れます。
2.1にときたまごと牛乳を混ぜて、ドーナツを揚げる感じで作れば完成♪



使いきる 13 漬け汁を使った甘酢漬け

らっきょうや甘酢しょうがの漬け汁
大根の根菜/お好みで塩

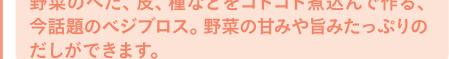
- 1.野菜を適当にカットします。
- 2.漬け汁を瓶に入れ、その中に1を入れて半日漬ければ完成!!



使いきる 16 野菜のゆで汁を使って うま味を出そう

アクの少ない野菜のゆで汁には野菜のうま味や栄養がたっぷりであります。お湯の代わりにゆで汁でスープを作ればいつもよりコクのある味わいに…♪

野菜のへた、皮、種などをコトコト煮込んで作る、今話題のベジプロス。野菜の甘みや旨みたっぷりのだしができます。



使いきる 17 調味料を使いきる ポイント

チューブの場合

牛乳パックを切ったものに口を下にして立てて保存し残りが集まりやすくする。

最後は口の部分を切り、スプーンでくい出す。

瓶・缶の場合

乾いたスプーンを使い清潔をもつ。

最後は中に何か入れ（例：トマト缶にスープを入れて鍋に入れる等）よく混ぜて調理に使う。

食べる 20 沸かすお湯の量を 調整しよう

お茶やお味噌汁を作るためにお湯を沸かす時、カップに水をくんではかり、やかんやお鍋にいれます。

これで沸かしすぎ、作りすぎを防止できます。

作りすぎないためのコツを知ることで、ムダな量を作りすぎず食品ロスが減ります。

捨てないで！まだ食べられる！

これまですぐに捨てていたものを見直してみましょう。工夫次第食べられるところがたくさんあるはずです。

使いきり・食べきりレシピはこちら▶▶

消費者庁では、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」を掲載しています。



使いきる 14 ご飯のお供に ダシがら佃煮

ダシがら（昆布や煮干し、かつお節）

水/しょうゆ/みりん/砂糖



1.ダシがらをそれぞれ細かく切ります。

2.1を鍋に入れて、調味料を入れて中火でグツグツ。汁気がなくなるまで煮詰めれば完成!!

使いきる 15 冷蔵庫の整理デーを 決めておく

冷蔵庫の整理デーとして、冷蔵庫の残り物の食材を使って料理をする日を決め、食材をどんどん使っていきましょう。

例えば毎月30日は残り物で「ハンバーグデー」等♪



食べる 18 万能アイテムで 簡単リメイク料理

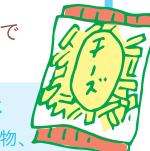
余ったおかずは、+たまごか+チーズで味を変え、おいしく食べきりましょう！

たまご焼きに

肉じゃが、筑前煮、ひじき、きんぴら、茹で野菜、ポテトサラダ、五目豆等

チーズ焼きに

かぼちゃの煮物、残りご飯、ハンバーグ、カレー、ミートソース等



食べる 19 カチカチパンが大変身！ フレンチトースト

硬くなったパン/牛乳/砂糖ときたまご/バター



- 1.牛乳ときたまご、砂糖を混ぜたものに硬くなったパンを浸してしばらく置きます。
- 2.熱したフライパンにバターを少々、1で浸したパンを入れて適当にひっくり返せば完成!!

食べる 20 沸かすお湯の量を 調整しよう

お茶やお味噌汁を作るためにお湯を沸かす時、カップに水をくんではかり、やかんやお鍋にいれます。

これで沸かしすぎ、作りすぎを防止できます。

作りすぎないためのコツを知ることで、ムダな量を作りすぎず食品ロスが減ります。

食べる 21 小盛りメニューがあれば利用する 外食編

一人前が多いと感じる女性やお子様は小盛りメニューを選び食べ残しがないように心掛けましょう！



食べる 22 食べられないものを抜いてもらう 外食編

セットメニュー等の中に、食べられないものが入っていたら注文時に抜いてもらえるかどうかあらかじめ確認してみましょう。



食べる 23 少なめにと お願いをする 外食編

料理を注文する時に量を確認し、「食べれないかも」と思ったら「少なめにできますか？」とお願いしてみましょう。

