



名古屋市食品ロス削減ハンドブック



食品ロスしないもん!

おいしく、
かしこく、
ごちそうさま

ごちブック

Gochi Book

食品ロスのない
名古屋市に
するでござる



食品ロスしないもん ▶

名古屋市

食品ロスとは



「買ったことを忘れて、食材を腐らせてしまった」
「料理をたくさん作りすぎて、食べ残してしまった」

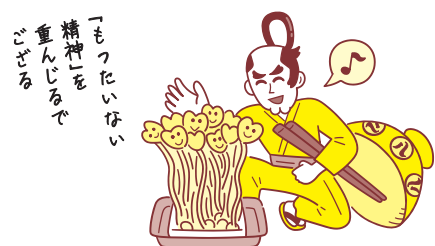
こんな経験はありませんか？

まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、今、世界で大きな社会問題になっています。

家庭での食べ残しはもちろん、生産者から消費者に食品が届くまでの間にも、規格外の野菜などが廃棄される他、売れ残りや返品といった食品ロスが生じており、食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があるのです。

もくじ

数字で見る食品ロス	3
食品ロス防止のためのタイプ診断	5
今すぐできる！捨てないお作法【其の壱 買い物編】	7
今すぐできる！捨てないお作法【其の弐 家庭編】	11
今すぐできる！捨てないお作法【其の参 外食編】	17
コラム1 事業者にとできること	10
コラム2 食材使い切りレシピ	15



なごやの食品ロス削減に取り組む侍

◀食品ロスしないもん

「ゼロ」の形に結った鬘がトレードマーク
趣味はリボンベジタブル(リボベジ)を育てること

《食品ロス》

まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品

《家庭から発生》

食べ残し 過剰除去
直接廃棄

《事業者から発生》

規格外品 売れ残り
返品 食べ残し

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。



目標17.17

さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップを奨励・推進する。

一般家庭の食費(月平均)

63,597円

家庭における消費支出のうち最も大きいのが食費。全体の1/4以上を占めるといわれています。家庭での食品ロスの削減は、社会貢献と節約の一石二鳥。

出典:総務省 家計調査2022年(令和4年)

1世帯当たり1か月の収入と支出

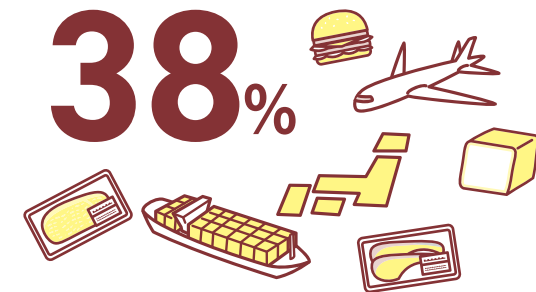


食料自給率が低く、食料の多くを輸入に頼っている日本。食料を大量に輸入しながら、その多くを捨てている現実があります。輸入にかかる人の労働力や電気などのエネルギーをも無駄に捨てているのです。

出典:消費者庁 食品ロス削減ガイドブック

日本の食料自給率(カロリーベース)

38%



名古屋市のごみ処理料

(名古屋市のごみ・資源をあわせた処理経費)

379億円



家庭からの食品ロスは、一般廃棄物として焼却処分され、その経費はすべて私たちの税金で賄われています。また、ごみを燃やす際に排出される二酸化炭素、焼却後の灰を埋める土地の問題もあります。

※令和3年度

出典:名古屋ごみレポート'22版

日本の年間食品ロス量

523万トン



日本では年間523万トン(家庭から約244万トン(47%)、事業者から約279万トン(53%))の食品ロスが発生。この数字は、毎日国民全員がお茶碗1杯分の食べ物を捨てていることを意味します。

※令和3年度推計値

出典:消費者庁 食品ロス削減ガイドブック

数字で見る食品ロス

数字をキーに、食品ロスについて理解を深めましょう。

毎日の生活を振り返り、行動を変えるきっかけになるはずです。



名古屋市の年間食品ロス量

8.8万トン

名古屋市中で発生している食品ロスは、家庭から約5.4万トン、事業者から約3.4万トンと推計されています。

※令和4年度推計値



2030年までに



あなたは
どのタイプ？

めざすはゼロ！

食品ロス防止のためのタイプ診断

思い当たる項目をチェックして、自分のタイプを知りましょう。
自分の傾向を知って、次のページから始まる「捨てないお作法」へ進みましょう。

check1

- ☐ 野菜や肉は
まとめ買いすることが多い
- ☐ おかずは多めに作り大皿で出す
- ☐ 料理やお菓子作りが好きで
作りすぎる
- ☐ そのときの気分で献立を決める
- ☐ 食べ残して捨てることがある

当てはまったら

作りすぎタイプ

特におさえておきたい
「捨てないお作法」 P8…買い物編 3

check3

- ☐ 冷蔵庫や食品庫は
常に食品でいっぱいだ
- ☐ 使いかけ、食べかけの食材が
たくさんある
- ☐ 家にあるのに同じものを
買ってしまふことがよくある
- ☐ 買った食品をどこにしまったか
わからないことがある

当てはまったら

ため込みタイプ

特におさえておきたい
「捨てないお作法」 P14…家庭編 5

check5

- ☐ 買ってきた食品はとりあえず
冷蔵庫や食品庫に入れておく
- ☐ 買った食品をどこにしまったか
わからないことがある
- ☐ いつ開封したかわからない
食材がある
- ☐ 期限切れの食品が冷蔵庫や
食品庫の奥から見つかる

当てはまったら

片付け下手タイプ

特におさえておきたい
「捨てないお作法」 P13…家庭編 3

check4

- ☐ 特価品、ワゴンセールなどに
つい手が伸びる
- ☐ 野菜や肉はまとめ買いして
とりあえず冷蔵庫に入れておく
- ☐ 冷蔵庫や食品庫に「いつか
食べるかも」という食品がある
- ☐ 冷蔵庫や食品庫は
常に食品でいっぱいだ

当てはまったら

よくばりタイプ

特におさえておきたい
「捨てないお作法」 P14…家庭編 4

check2

- ☐ 買い物に行くのが大好き
- ☐ いつも使う食材は切らしたくない
- ☐ 特価品、ワゴンセールなどに
つい手が伸びる
- ☐ 使う前に野菜がしなびてしまふ
ことがある
- ☐ 食材を使わず捨ててしまう
ことがある

当てはまったら

買いすぎタイプ

特におさえておきたい
「捨てないお作法」 P7…買い物編 1

拙者は
チェック「ゼロ」で
ござる



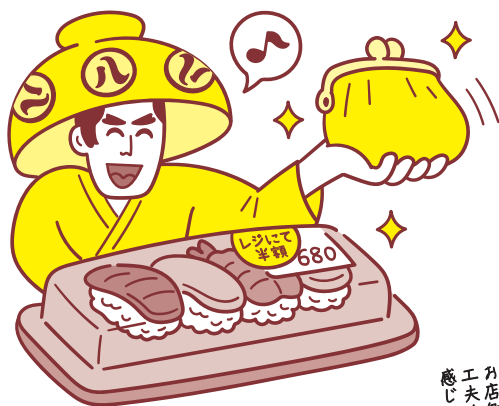
2 すぐ食べる それならぜひとも 「てまえどり」



早速
やってみるで
ござる！



奥にある商品を意識的に選んでいるという人は少なくないかもしれませんが、購入してすぐに食べる場合には、商品棚の手前にある販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ「てまえどり」を心がけましょう。「てまえどり」は、販売期限が過ぎて廃棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されており、官民連携の取り組みを通じて全国に広がりつつあります。



3 値引き品 選べば地球も 財布も笑顔

外店側の
工夫も
感じるでござる！



期限が近づいている商品は、値引きやポイント還元などの特典がついていることがあり、節約と社会貢献の一石二鳥が叶います。ただし、安いからといって買い過ぎないよう気をつけましょう。

【其の壱】 買い物編



食品ロスの削減は、上手な買い物から。販売方法の工夫も注目されています。消費者と事業者が協力して、未来につながる売り方・買い方を広めたいですね。

1 買う前に 確認しよう 在庫と期限



要チェックで
ござる！



買い物に出かける前に、手持ちの食材と期限を確認しましょう。買い置きしてあった食品が、冷蔵庫や食品庫に眠っていないか、期限表示とあわせて確認してみましょう。その上で必要な食品をリストアップすれば、同じものを購入してしまう失敗もなくなり、無駄がなくなります。また、空腹時の買い物は避けた方が◎。お腹が空いていると必要以上に買ってしまうといわれています。

実践！

今すぐできる！ 捨てないお作法

ちょっとした工夫の積み重ねが、食品ロスの削減につながります。おいしく、かしこく、「ごちそうさま」を言える未来を、私たちの手でつくりましょう。



食品ロス
クイズ①

家庭で捨てられやすい食品1位は？

A.ご飯 B.肉 C.菓子

みんなの
お作法①

献立は日曜に1週間分決め、買い出しは週1回に。特売品には飛びつきませんが、スイーツが半額なら買います。
(ちょこさん)



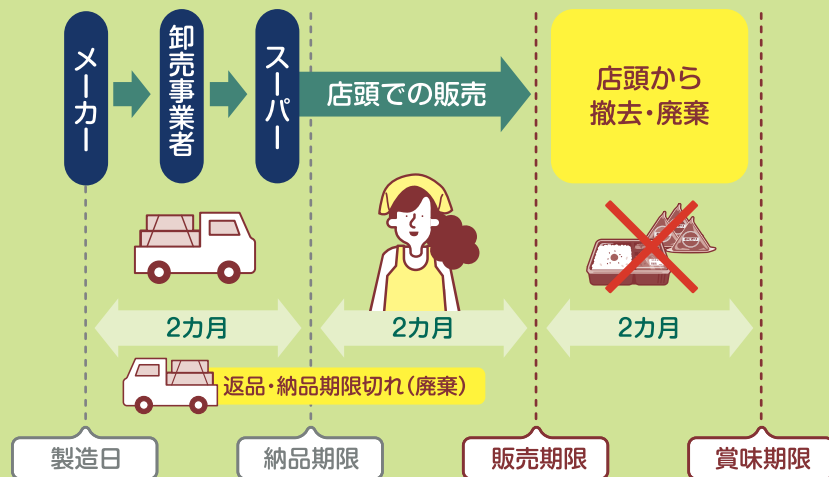
事業者 にできること

「3分の1ルール」を見直そう

食品ロスが発生する背景には、「3分の1ルール」と呼ばれる日本独特の商慣習があります。近年、国を挙げてこれを改善する取り組みが推進され、緩和に向けた動きが加速しつつあります。

3 分の1ルールとは、「賞味期限を3分割し、最初の3分の1の期限までに、メーカーや卸売事業者が小売店に納品しなければならず、これを過ぎると小売店はメーカーや卸売事業者に返品できる」という事業者間の暗黙のルール。たとえば、賞味期限が6カ月の商品なら、「メーカーや卸売事業者は、賞味期限が残り4カ月を切るまでにスーパーなどの小売店に納品しなければならない」ことになります。ルールといっても法律で定められているわけではなく、1990年代に食品メーカーと小売店の間に誕生した商慣習であり、緩和が難しい側面もありますが、農林水産省主導のもと、大手小売店を中心に改善が進められています。

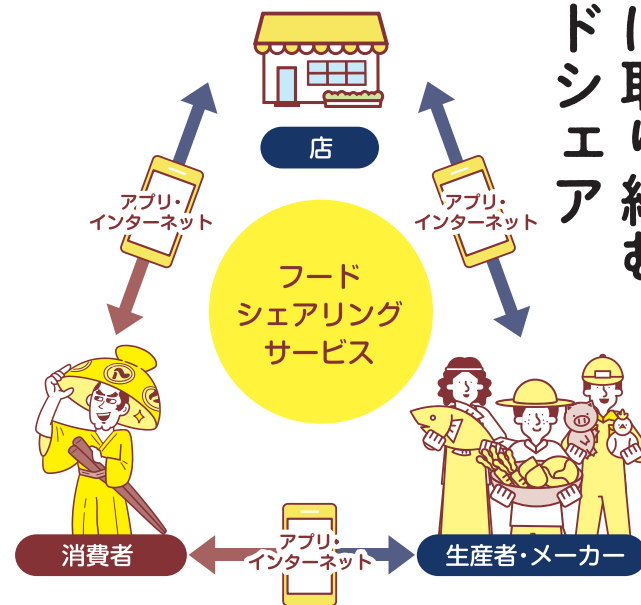
「3分の1ルール」による期限設定のイメージ(賞味期限6カ月の場合)



ラベルの印字ミスなどの訳アリ品、売れ残りなども廃棄せず、値下げして売り切るでござる



4 消費者と事業者で フードシェア



売れ残ってしまうような商品を、インターネットやアプリを活用して販売するフードシェアリングサービスが広まりつつあります。安価に購入できる他、中には購入金額の一部が社会福祉団体等に寄付されるサービスも。新しい売り方・買い方を積極的に取り入れましょう。



協力



みんなの お作法②

昼食を買うとき、消費期限が近いものを買うようにしています。何を買うかすぐ決めることができます。(ペンネームなし)



【其の式】家庭編

1 正しく知ろう 消費期限と 賞味期限

食品ロスの半分は家庭で発生。「食べ残し」、期限切れ等により手つかずのまま捨てる「直接廃棄」、野菜の皮など食べられる部分まで厚くむき捨てる「過剰除去」が主な原因です。



消費期限は「過ぎたら食べない方がよい期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」。賞味期限を過ぎたからといって直ちに食べられなくなるわけではありません。すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか確認する習慣をつけましょう。ただし定められた方法での保存が原則。開封後は、すみやかに消費する必要があります。

賞味期限 は検査を経て設定された「おいしいめやす」

様々な検査をした上で、食品の特性を鑑み、
一定の余裕を設けて設定されています

微生物検査

有害な微生物がないか、
微生物が増えていないか

理化学検査

粘りや濁りがないか、油脂が酸化
していないか、比重・pHなどの測定

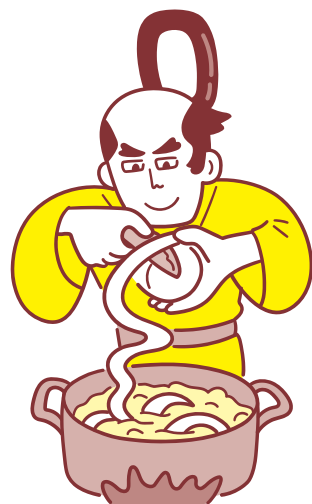
官能検査

実際に食べたときの味やにおい、
見た目の変化

食品の特性

一定の余裕

2 捨てないで 栄養満点 野菜くず



腕の
見せ所で
ござる！

捨ててしまいがちな野菜の部位には、実は食べられるものもあります。そのまま捨ててしまうのはもったいない！野菜くずを活用した料理は、野菜の栄養を丸ごと摂れて、いいことづくめです。特徴を知って無駄なく使いましょう。

ニンジン・大根・カボチャ



よく洗えば皮ごと使えます

ホウレンソウ



根元の赤い部分も洗って
土を取れば食べられます

ブロッコリー



芯も食べやすく切って
スープやサラダに

ピーマン



種も食べられるので
取り除く必要はありません

キノコ



石づきと、おがくずが
ついている部分だけ取り除けば
全部使えます

食品ロス
クイズ①の
こたえ

正解は
A.ご飯

家庭で捨てられやすい食品は、「主食(ご飯、パン、麺類)」、「野菜」、「副菜」の順に多く、捨ててしまう理由は、「食べ残した」、「傷んでいた」、「賞味期限切れ」、「消費期限切れ」の順に多い。

出典：消費者庁「令和2年版消費者白書」

みんなの
お作法③

6枚切り食パンを朝食で食べると1枚余る我が家。
これをカットし低温で焼いてクルトンにします。
(らいおん丸さん)





4 普段から 食べて買い足す 備蓄品

ストックしている食品を未開封のまま期限切れにしてしまった経験がある人は多いのでは？少し多めに買い置きをして災害などに備えつつ、普段の食事で消費し、補充することを繰り返すローリング(回して)ストック(保管)法なら、期限内に食べることができます。また、いざというときいつもと同じ食生活ができる安心感も担保できます。

5 手つかずを フードドライブへ 持ち寄ろう



家庭にある手つかずの食品を持ち寄り、まとめてフードバンク活動団体や地域の福祉施設等へ寄付する「フードドライブ」活動を知っていますか？名古屋市でも各所で開催しています。「いただきものの詰め合わせを消費できない」、「自分の口に合わないけれど、もったいない」といった家庭にある消費しない食品を持ち寄しましょう。

缶詰1つからOKでござる！



開催場所などは
こちら



3 食材の 寿命のカギは 保存にあり

イモは冷蔵庫で保管するでござる！



食材を買ってきたら、そのまま冷蔵庫に入れるのではなく、下処理や小分けのひと手間を加えて保存すれば、おいしさ長持ち。意外な食材も冷凍できることが多いので、調べてみましょう。調理済みの食品なら、リメイクもおすすめ。最後までおいしく食べきる工夫を凝らしましょう。

肉や魚を

解凍

するときのポイント

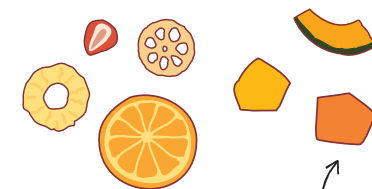
野菜や果物は

セミドライ もおすすめ



ポイント

- ★ 空気を抜く
- ★ 薄くたいらにする
- ★ 解凍は冷蔵庫で
レンジの解凍機能や
流水も◎



みかん

スライスして
乾燥させる

柿

スライスして
砂糖をまぶし、
オーブンで焼く

「常温保存」に当てはまるのはどれ？

A.冷蔵庫の中 B.15℃～25℃

C.直射日光の当たらない高温多湿を避けた場所

フードドライブへ持っていく準備をしています！家の食品ストックの期限を見直す機会にもなりました♪
(ユキさんさん)





Recipe #2

サバの和リエット on the 焼きご飯

✓食品ロス削減ポイント

- ✓ 災害用備蓄品として使われることが多いサバ缶とアルファ化米を使用
- ✓ 備蓄品を定期的に食べ、使った分を買い足すことで、期限切れを防ぐ

● サバの和リエット

▼ 材料(2人分)

サバの水煮缶 ……1缶(約200g)
白ワイン ……15g
玉ネギのみじん切り ……1/4個分(50g)
マヨネーズ ……大さじ1(12g)
赤だし味噌 ……大さじ1(18g)
ブラックペッパー ……少々

▼ 作り方

- ① 耐熱皿に水気を切ったサバ缶、白ワインを入れ、レンジ600Wで1分ほど温める
- ② 玉エギ、マヨネーズ、赤だし味噌、ブラックペッパーを加えて混ぜ合わせる
- ③ 器に盛り付ける
★お好みでおろし生姜やおろしニンニクを入れてもOK

● 焼きご飯

▼ 材料(2人分)

アルファ化米(白飯) ……1パック
すりごま ……10g
塩 ……2g

▼ 作り方

- ① パックに記載の方法通りにアルファ化米を調理する
- ② ①をボウルに入れ、すりごま、塩を加えて粗く潰す
- ③ ラップを使って団子にし、平らに潰して成形する
- ④ フライパンにごま油をひき、成形したご飯を両面きつね色に焼く
- ⑤ 器に盛り付ける

カンタン&アイデアいっぱい! 食材使い切りレシピ

捨ててしまいがちなレタスの外側の葉を使ったレシピと、災害備蓄品としてストックされることが多いサバ缶を使ったレシピを紹介します。

出典:もったいないレシピなごや

Recipe #1

重ねるだけ! 簡単レタスのミルフィーユ

✓食品ロス削減ポイント

- ✓ 捨ててしまいがちだが栄養価の高いレタスの外葉を使う
- ✓ トマトのヘタの捨てる部分を最小限に抑える



▼ 材料(2人分)

レタス(外側の硬い部分) ……3枚
トマト ……1個
市販のミートソース ……100g
とろけるチーズ ……3枚
塩こしょう ……適量
パセリまたはハーブ ……適量

▼ 作り方

- ① レタスの外葉(濃い緑の硬い葉)を洗い、水気を拭き取る
- ② トマトは薄くスライスし、軽く塩こしょうをする
- ③ グラタン皿にレタス、トマト、ミートソース、チーズの順に3回重ねる
- ④ 250度のオーブンで焼き色がつく程度に10～15分焼く
- ⑤ お好みでパセリやハーブを飾り仕上げる

食べ残しが出やすい宴会やパーティー。乾杯後30分間はできたての料理を味わい、その後おしゃべりを楽しんだら、お開き前の10分間は自席で料理を食べきる「30・10運動」で、食べ残しを防ぎましょう。



2
宴会では
味わい、楽しみ
食べきろう

3
食べきれない？
欲張り禁物
適量注文



たくさん注文し、結局食べることができずに残してしまうことがないように、料理は適量を注文しましょう。ビュッフェやバイキングでの、料理の取りすぎにも注意してください。

もし食べ残してしまった場合は、持ち帰ることができるかどうか、店に確認してみましょう。バックを用意している場合などがあります。

※持ち帰る場合は、飲食店の説明をよく聞いて、食中毒のリスクなどを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行いましょう。



4
食べ残し
バックに詰めて
持ち帰ろう

【其の参】 外食編



飲食店などから発生する食品ロスの多くは、過剰注文や食べ残しが原因。外食時も「食べきり」に努めましょう。

1
店選び
これも立派な
社会貢献



名古屋市では、食品ロス削減に積極的に取り組む市内の飲食店（テイクアウト・デリバリー提供店を含む）及び宿泊施設を「食べ残しゼロ協力店」として登録しています。積極的に利用しましょう！



食べ残しゼロ協力店 とは

詳しくはこちら



- 食べ残し削減周知
- 持ち帰り対応
- 適量注文の案内
- フードシェアリング対応
- 30・10運動の案内
- その他 食べ残しを減らす工夫
- 量を調整した商品提供

などの取り組みを実施している飲食店です。外食をするときには、こうしたお店を選ぶことを意識してみましょう。



このステッカーが目印でござる！



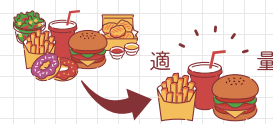
食品ロス
クイズ②の
こたえ

正解は
B.15℃～25℃

「冷蔵庫の中」は10℃以下です。また「直射日光の当たらない高温多湿を避けた場所」は冷暗所が当てはまります。

みんなの
お作法⑤

少なめに注文し、足りなければ追加するという方式に。身体にもお財布にも優しい取り組みができました。
(ななっちゃん)



ごちブック

Gochi Book



忘年会や年末年始など、ご馳走を食べる機会が増える時期を前に、
食品ロスについて意識しましょう。

10月は「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」



シャチのジュンちゃん

2R 推進実行委員会 (名古屋市環境局ごみ減量部資源化推進室)

※この冊子は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。