

## 食品ロスについて 学んでみよう！

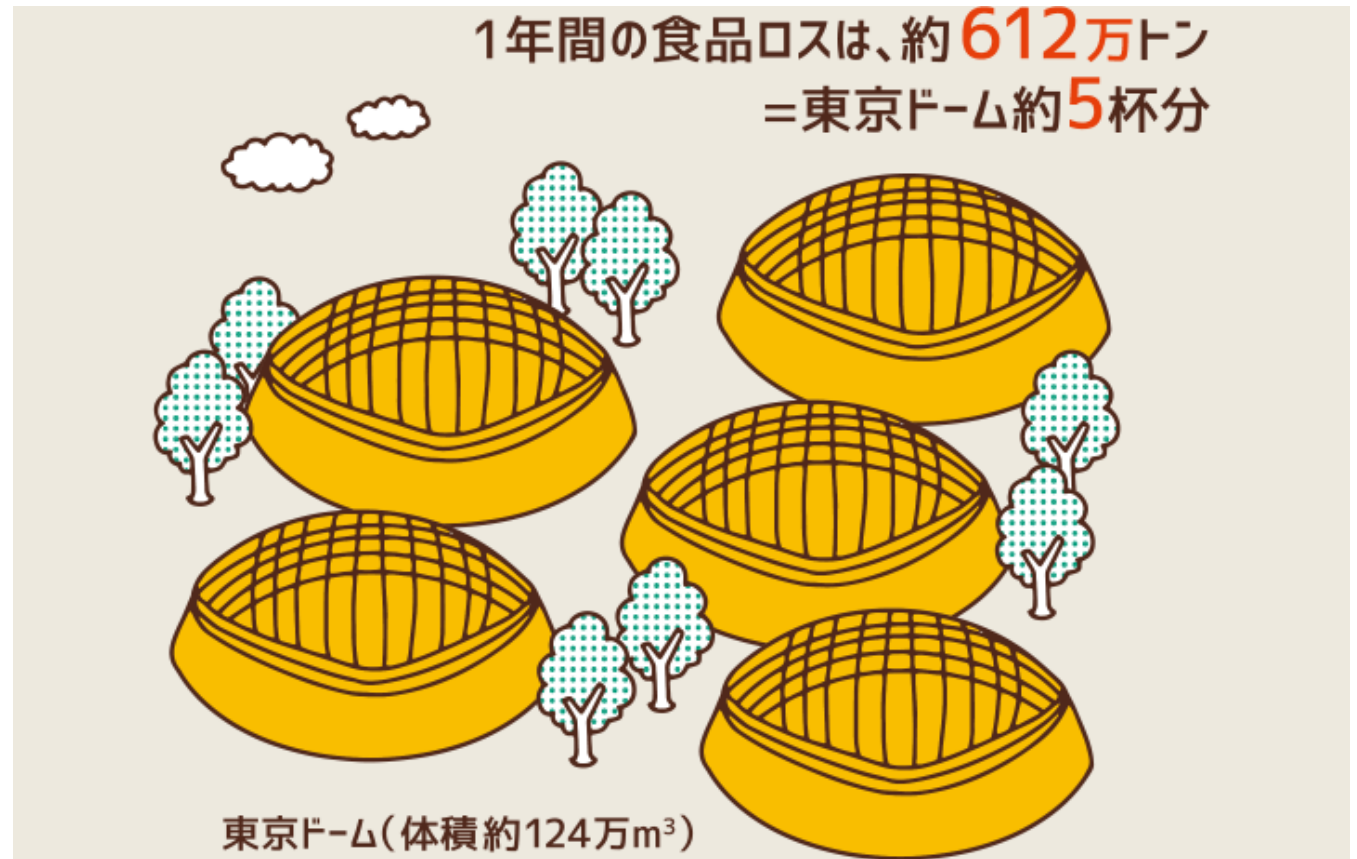
まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響が。今、これからの未来に向けて、食品ロスを減らすためのさまざまな取り組みが行われています。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 『日本と世界で食品ロスが どれだけあるの？』

食べ残し、売れ残りや期限が近いなどさまざまな理由で、まだ食べられる食品がどれくらい廃棄されているのでしょうか？食品ロスの現状と発生してしまう原因について解説します。



出典：農林水産省／aff

## 『日本と世界で食品ロスが どれだけあるの？』

FAO（国際連合食糧農業機関）の報告書によると、世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食料が毎年廃棄されています。日本でも1年間に約612万トンもの食料が捨てられており、これは東京ドーム5杯分とほぼ同じ量。

日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。



出典：農林水産省／aff

## 『日本と世界で食品ロスがどれだけあるの？』

日本での食品ロスの原因は、大きく分けて2つあります。一つは、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなど小売店での売れ残りや返品、飲食店での食べ残し、売り物にならない規格外品といった事業系食品ロス（328万トン）。もう一つは、家での料理の作り過ぎによる食べ残しや、買ったのに使わずに捨ててしまうこと、料理を作る時の皮のむき過ぎなどの家庭系食品ロス（284万トン）です。

実は開発途上国でもまた、先進国と同様に食品ロスが発生しています。ただし、理由は異なり、せっかく食べ物を作っても技術不足で収穫ができない、流通環境や保存設備、加工施設などインフラが整っていないため、市場に出回る前に腐ってしまうなどの理由からやむをえず捨ててしまう事が多いのです。



## 『なぜ、食品ロス削減が必要なの？』

食品ロスを放置すると、大量の食べ物が無駄になるだけでなく、環境悪化や将来的な人口増加による食料危機にも適切に対応できません。食品ロスの削減は、先進国にとっても途上国にとっても、避けて通れない喫緊の課題となっています。

現在、地球上には約77億もの人々が生活していますが、途上国を中心に8億人以上（約9人に1人）が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいます。その一方で、先進国では余った食料がまだ食べられるのに捨てられているのが現状です。日本の食料自給率は先進国の中でも低く、多くの食べ物を海外からの輸入に頼っています。しかしながら、多くの食品ロスを生み出しているという状況は、社会全体で解決していかなくてはならない課題の一つです。



出典：農林水産省／aff

## 将来の人口増加を見据えて

## 『なぜ、食品ロス削減が 必要なの？』

世界の人口は2019年時点で約77億人ですが、2050年には今より20億人も増えて約97億人にのぼるとみられています（国連による世界人口推計2019年版）。食品ロスに関して何も手を打たず、今のままの状況が続けば、人口増加に伴って栄養不足で苦しむ人がますます増え、貧困に拍車がかかることになります。

### 環境を守るために

余った食べ物は、加工業者や流通業者、飲食店、家庭などからごみとして出されます。これらは処理工場に運ばれ、可燃ごみとして処分されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際に二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）を排出。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。



出典：農林水産省／aff

## 『なぜ、食品ロス削減が 必要なの？』

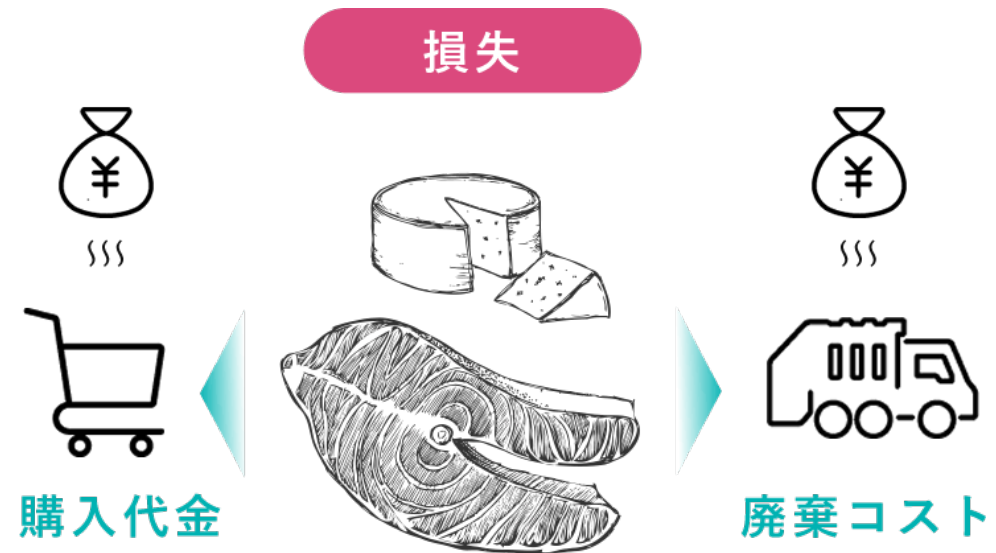
### 損失を知る

#### ■ 経済的損失

#### 「ふたつの損失」

サプライチェーン各々を担う各企業の売上や商品価値に相当する出荷額の損失の他、廃棄コストがあります。つまり、仕入れまたは生産コストと廃棄コストのふたつの損失があるわけです。

製造品出荷額38.1兆円の中から重量にして2,759万t廃棄されているわけで、具体的な金額の算出は難しいですが数兆円規模の損金があることが想像できます。さらに廃棄コストも計上されることになります。



出典：農林水産省／aff

## 『なぜ、食品ロス削減が 必要なの？』

### 損失を知る

#### ■ 経済的損失

食品ロスの廃棄コストは一人当たり約1,431円/年  
環境省が発表している年間のごみ（一般廃棄物）  
処理費用は各自治体の合計値で約2兆885億円ほど  
です。

産業廃棄物に分類されない一般廃棄物は家庭ごみ  
や飲食店、小売店などが含まれます。

この2兆885億円は事業者が支払っている廃棄料か  
ら、足りない分を補った金額で即ち税金ですので  
国民1億2,658万人で均等換算すると**16,500円/年**ほ  
ど負担している計算となります。

#### 廃棄するための損失

一般廃棄物の内訳によると「一般廃棄物の中の82%が燃  
やせるごみであり、その中の46%が食品廃棄物」である  
そうです。地域によってこの数値は微量の差異があるこ  
とと思われませんが人の生活にそれほど都道府市区町村  
で大きく異なると想定せず、この数値を元に食品ロスの  
廃棄費用を出すと一人あたりの食品廃棄物処理費用は  
 $16,500円 \times 0.82 \times 0.46 = 6,223円$

となり、そこに23%の食品ロスが含まれているならば  
「食べられる食品を廃棄するために**年間約1,431円**ほどお  
金を支払っている」のではと考えられます。



一般廃棄物 各自治体合計

処理費用に年2兆円



食べられる食品の廃棄に

一人当たり1,431円/年

出典：農林水産省/aff



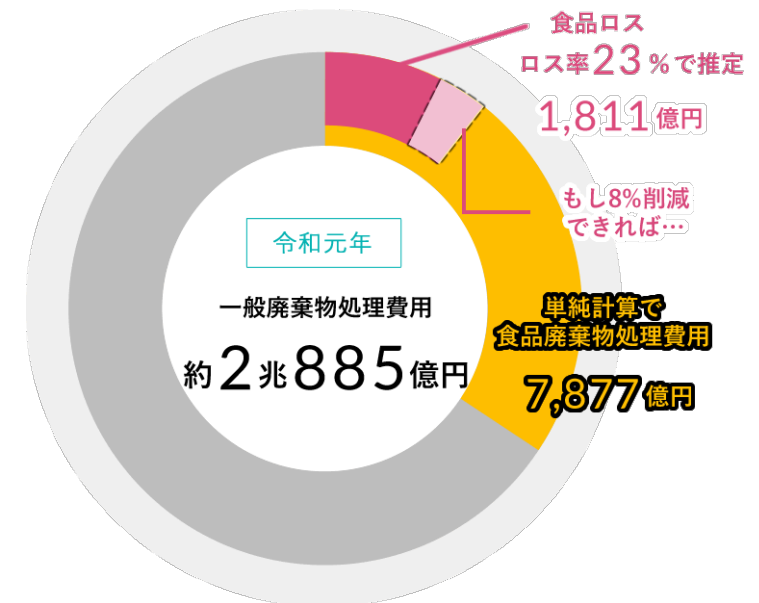
## 『なぜ、食品ロス削減が 必要なの？』

### 損失を知る

#### ■ 経済的損失

食品ロス発生割合が減れば  
個人の費用負担目線で見ると上記のように計算できますが、各自治体合計額で考えると「食べられる食品を廃棄するために1,811億円ほど税金を投入している」とも計算できます。

もちろんゼロにできる費用ではありませんが、単純計算で食品廃棄物から食品ロス発生割合を23%から15%に削減することができれば630億円の税金を異なる用途で使えることになり、燃やせるゴミの中の食品廃棄物の割合を46%から35%に削減することができれば一般廃棄物処理費用は1,884億円減らせるのでは、とも考えてしまいます。



出典：農林水産省／aff

## 『なぜ、食品ロス削減が必要なの？』

### 損失を知る

#### ■ 資源・環境負荷の増大

気候変動への対策が注目を浴びる中、食品ロスが環境へ与える影響としてFAO（国連食糧農業機関）は前述のように案内しています。食品ロスの処理方法は多くの場合が焼却です。水分を多分に含む食品ゴミの焼却は温室効果ガスの発生原因となります。食品廃棄物を減らすことがゴミの焼却量を減らし、温室効果ガスの発生抑制につながります。

### 食品ロスを減らすアプローチ



- 1.Reduce（リデュース）：発生抑制
- 2.Reuse（リユース）：再流通
- 3.Recycle（リサイクル）：再生

この順にコスト・時間・労力の面において合理的で効果的と言われています。

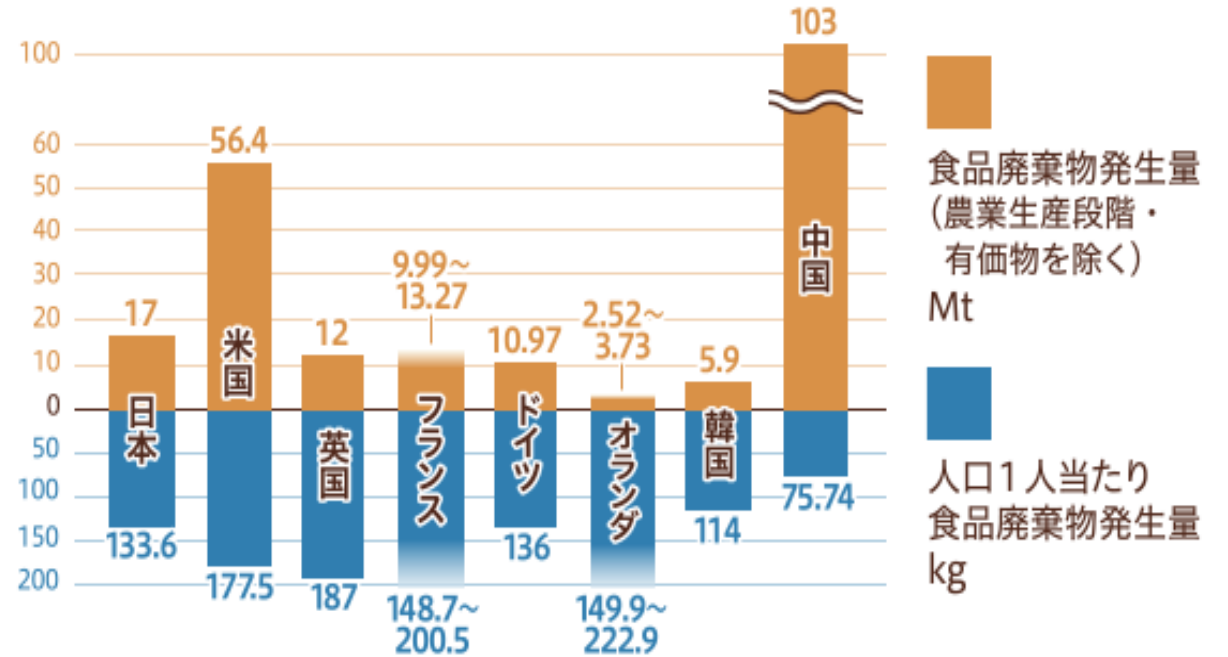


出典：農林水産省／aff

## 『世界の食品廃棄物』

廃棄される食品の中で、まだ食べられる食べ物と、食品加工の段階で出る肉や魚の骨などのもともと食べられない部分の両方を合わせて食品廃棄物といいます。各国の食品廃棄物発生量は、その国の人口によりまばらですが、どの国も人口1人当たりの廃棄量は少なくありません。ヨーロッパ諸国では、廃棄処分対象になった食品のみを扱ったスーパーマーケットや廃棄予定の食品を活用したレストランが開かれるなど、食品廃棄物をビジネスに転換する動きが高まっています。

食品廃棄物発生量の主要国比較



出典：農林水産省／aff

## 『食品ロスの削減と日本の目標』

国連や各国政府は、食品ロス削減に向けて具体的な数値目標を掲げ、効果的な方法を探っています。こうした流れを受け、日本でも自治体や企業での積極的な取り組みが全国規模で広がりつつあります。

食品ロスや貧困、地球環境の悪化に関して国際的な関心が高まる中、2015年の国連サミットでは、食料の損失・廃棄の削減などを目標とする「持続可能な開発のための2030年アジェンダ」が採択されました。2030年までの達成を目指す国際社会共通の持続可能な開発目標（SDGs、Sustainable Development Goals）として17のゴール（目標）と169のターゲット（達成基準）が示され、各国や地域で積極的な取り組みが始まっています。



NO-FOODLOSS PROJECT

### ろすのん（♂）

食品ロス削減国民運動のロゴマークで、食品ロスをなくす（non）が命名の由来です。話すときに語尾に「のん」がつくのが口グセで、好きな言葉は「残り物には福がある」。

出典：農林水産省／aff

## 『SDGsにおける食品ロス削減への取り組み』

SDGsのターゲットの一つに、「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1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」という目標（ターゲット12.3）が盛り込まれました。食品ロスの削減を通じてこのターゲットを達成するには個人、事業者、自治体、NPO法人など、さまざまな方面からの協力が欠かせません。



NO-FOODLOSS PROJECT

### ろすのん (♂)

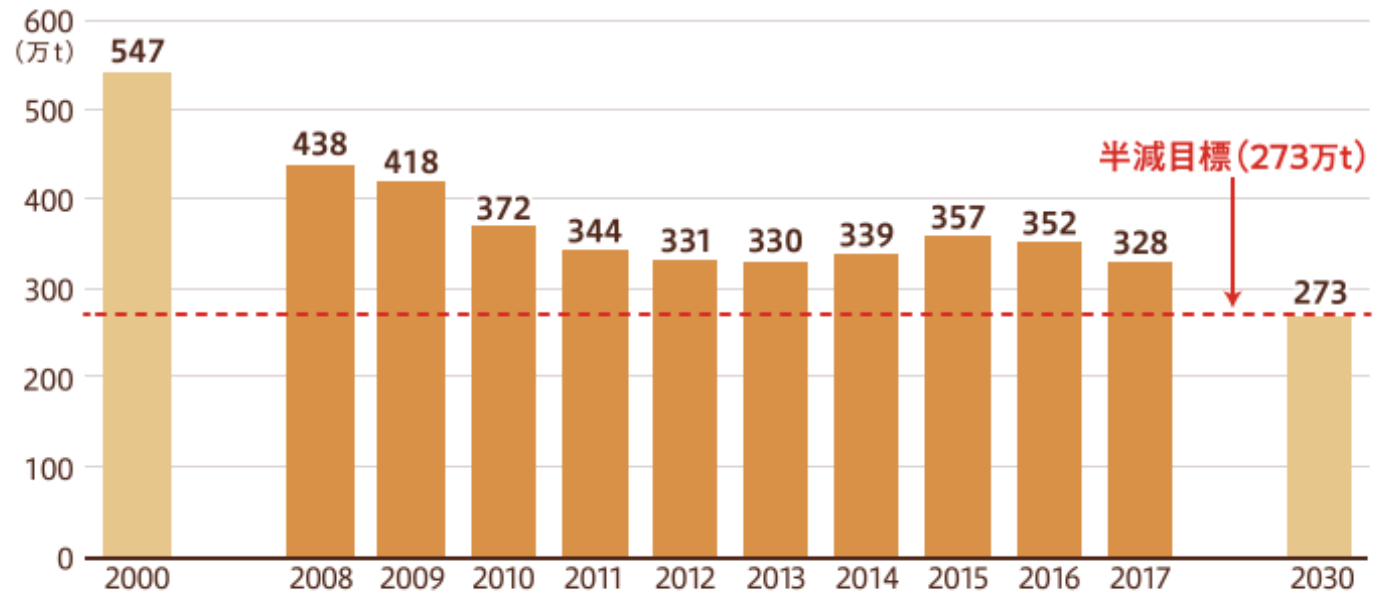
食品ロス削減国民運動のロゴマークで、食品ロスをなくす（non）が命名の由来です。話すときに語尾に「のん」がつくのが口グセで、好きな言葉は「残り物には福がある」。

出典：農林水産省／aff

## 『日本の目標』

国は事業系食品ロスを、2030年度までに2000年度比で半減するとの目標を立てています。同様に家庭系食品ロスについても2030年度までに半減させる目標を設定しています。私たち一人ひとりが身近なところから食品ロス削減を意識する事が、目標達成には必要不可欠です。

事業系食品ロス量の推移と削減目標



出典：農林水産省／aff

## 『1人ひとりに できること』

### 『てまえどり』を心がけて

『てまえどり』とは「スーパーマーケットなどの食料品を販売する店舗において、すぐに食べる場合は棚の手前に置いてある商品から取って買おうという呼びかけ」という意味です。

食料品を販売する店舗では、先に入荷した商品ほど棚の手前に置かれるようになっています。これは賞味期限や消費期限の近づいている商品を先に購入してほしいからで、期限の過ぎた食品は廃棄しなければならないのです。

期限切れなどの理由で本来食べられるはずだった食品を廃棄せざるを得なくなることを「食品ロス」といいます。

「食品ロス」が増えることでごみの増加はもちろん、食料品やその生産に伴う資源が無駄に消費されるという悪影響があります。

環境への負担の他、食料資源が不足している発展途上国への負荷などの問題があり、世界的に「食品ロス」の削減が求められています。

買い物の際に「てまえどり」を意識することで、「食品ロス」削減に貢献することができます。他にも期限切れ直前で値引きされているものを買うという方法も有効で、節約もできてお得です。ただ賞味期限・消費期限以内に食べきれの見込みがなく捨ててしまう可能性が高いのなら、むしろそれは避けるべきです。

買い物の際は意識してみてください。



すぐに食べるなら、  
手前をえらぶ。  
『てまえどり』  
にご協力ください。

 **食品ロス  
ゼロをめざして**  
るすのん

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。

 消費者庁  農林水産省  環境省

出典：農林水産省／aff

## 『1人ひとりに できること』

### 3ないルール

食品ロスには、一人ひとりの「もったいない」「**買**いすぎ**ない**」「**作**りすぎ**ない**」意識して行動することが大切です。



### 買い物時のポイント

- ①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする  
メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考しよう
- ②使う分、食べられる量だけ買う  
まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
- ③期限表示を知って、賢く買う  
利用予定と照らして、期限表示を確認しよう  
すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしよう
- ④季節商品は予約購入する
- ⑤空腹時やイライラしている時は買い物に行かない

### 家庭での調理や保存のポイント

- ①食材を適切に保存する  
食品に記載された保存方法に従って保存する  
野菜は、冷凍・茹でるなど下処理して、ストック
- ②食材を上手に使いきる  
残っている食材から使う、作り過ぎてしまい残った料理は、リメイクレシピなどで工夫しよう
- ③食べきれる量を作る  
体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量を調整する
- ④保存食の消費期限切れに注意  
食べないままに消費期限切れになってしまうことを防ぐ為に、「備える」「食べる」「買い足す」を繰り返すローリングストック法を取り入れましょう



## 『1人ひとりに できること』

### 3ないルール

食品ロスには、一人ひとりの「もったいない」「**買**いすぎ**ない**」「**作**りすぎ**ない**」意識して行動することが大切です。



### 外食する時のポイント

- ① 食べきれる量を注文する
- ② 苦手な食べ物が入っていないかを事前にチェック  
いざ料理が運ばれてきてから「苦手なものが入っていて食べきれない」ということがないように、注文前にお店の人に確認を。
- ③ 「30・10運動」を心がける  
30・10(さんまるいちまる)運動とは  
長野県松本市から生まれ、全国に広まった宴会などで生じる食品ロスを防ぐ為の運動です。
  1. 注文の際は適量で
  2. 乾杯後30分は、出来立ての料理を楽しみましょう
  3. お開きの前の10分間は、もう一度料理をみんなで楽しみましょう。  
幹事は「食べきり」の為の声かけをお忘れなく



## 『1人ひとりに できること』

外食時に食べきれない量を注文したつもりでも、つい食べ残してしまうことがあります。そんな時は、どうすればいいのでしょうか。



## 『ドギーバッグ』

「外食などで発生した食べ残しを自宅に持ち帰る行為、またはその容器のことを『ドギーバッグ』と呼びます。

私たちにできることとして、料理を注文する時は自分が食べられる量を考えてごはんを小盛りにしてもらうなど、適量注文を心がけてください。どうしても食べきれない場合のみ、お店の人に許可を得て持ち帰りましょう。

しかし、もったいないからと持ち帰って、食中毒になっては元も子もありません。細菌をつけないように手や容器をしっかりと洗浄し、料理が冷めてから詰めて早めに帰宅しましょう。持ち帰る際は、からしやわさびなどを活用して、細菌の増殖を抑制したり、家で食べる時は、再加熱することも大切です。

また、ドギーバッグは食品ロス削減だけでなく、お店と家で料理が二度楽しめる、おすそ分けできるなどの効果も期待でき、さらに、繰り返し使える容器であれば、容器ごみの削減にも役立つものと考えています。

ぜひ、持ち帰り容器の携帯や、食べ残した料理の持ち帰りを検討してみてください。