

< 第4回消費者行政新未来創造プロジェクト検証専門委員会説明資料 >

# 食品ロス削減の推進について

- 家庭における効果的な取組の検討 -

平成30年7月6日  
消費者庁消費者政策課

# 食品ロス削減の推進について(概要)

## 現状

- ・年間646万トンの食品ロスが発生(平成27年度推計)。国民1人当たりで換算すると年間約51kg。
- ・食品ロス問題の認知度は7割。認知度は20-30歳代で低い。また、食品ロス問題を認知していない人で取組の意欲が低い。
- ・自治体や民間での取組が徐々に広がりつつある。

例:自治体の取組状況(平成29年度)では、すべての都道府県・指定都市で実施、市町村で前年度の2割弱から4割に増加。

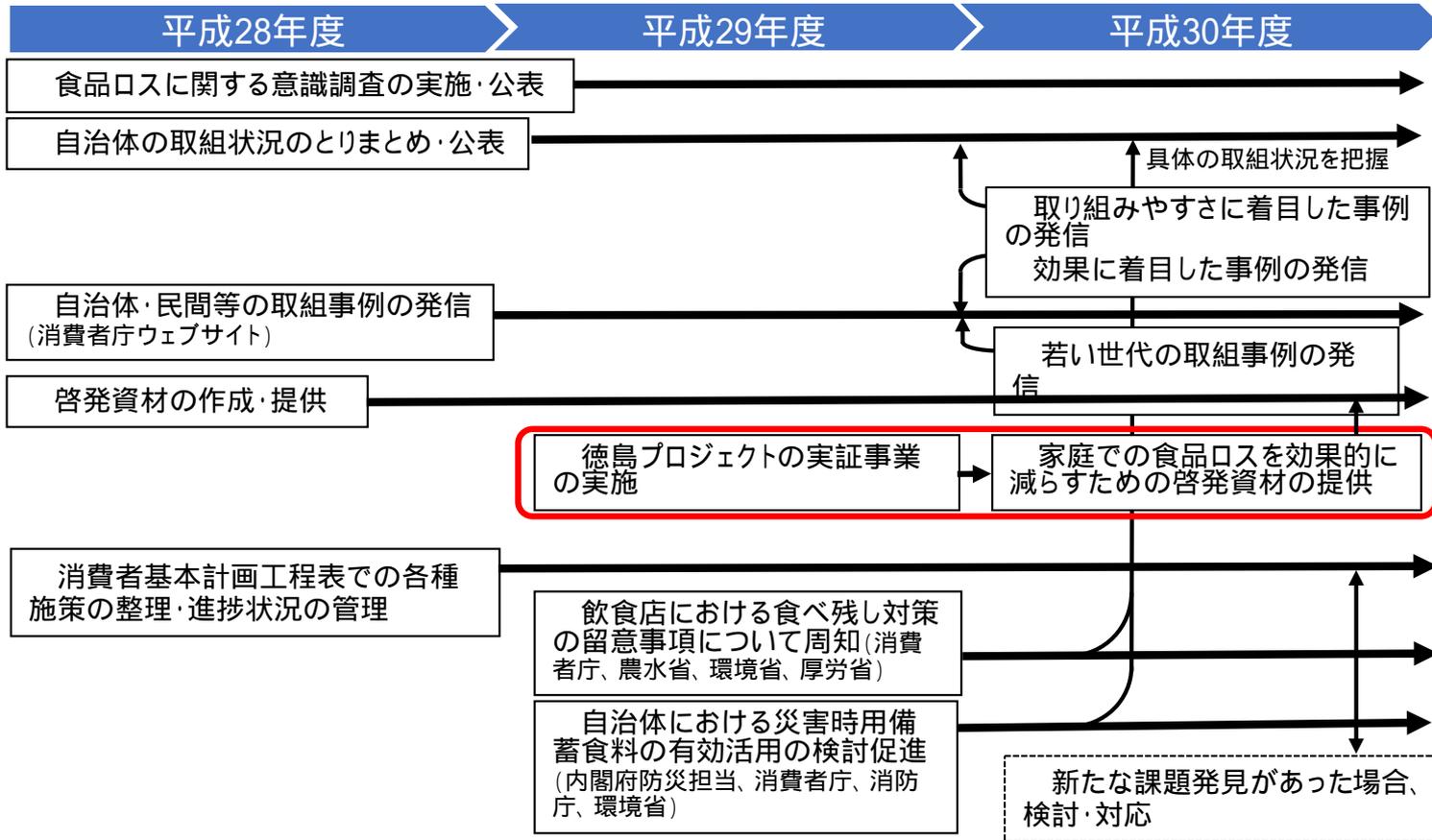
- ・食品ロス削減に向けた対策として、多領域での調整・対応が必要なものが存在。

## 具体的取組

### 方向性

食品ロスは、消費生活に関する問題として、社会全体で解決に取り組むことが重要。

削減に向けた対策は幅広く、関係省庁による横断的な取組の推進が必要。



---

## 平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果の概要(ポイント)

---

消費者庁消費者政策課  
消費者行政新未来創造オフィス

## 実証事業の目的と対象

---

### 【目的】

我が国の食品ロスは、年間約621万トンと推計され、そのうち約半分(282万トン)は家庭から排出されている。このため、消費者の意識の向上を図るとともに、家庭での食品ロス削減の取組を進める必要がある。

本事業は、徳島県内のモニター家庭(約100世帯)において、食品ロスを計量するとともに、取組の支援を行うことで、食品ロスの削減効果を検証することを目的とする。

平成26年度推計(農林水産省・環境省)

### 【対象】

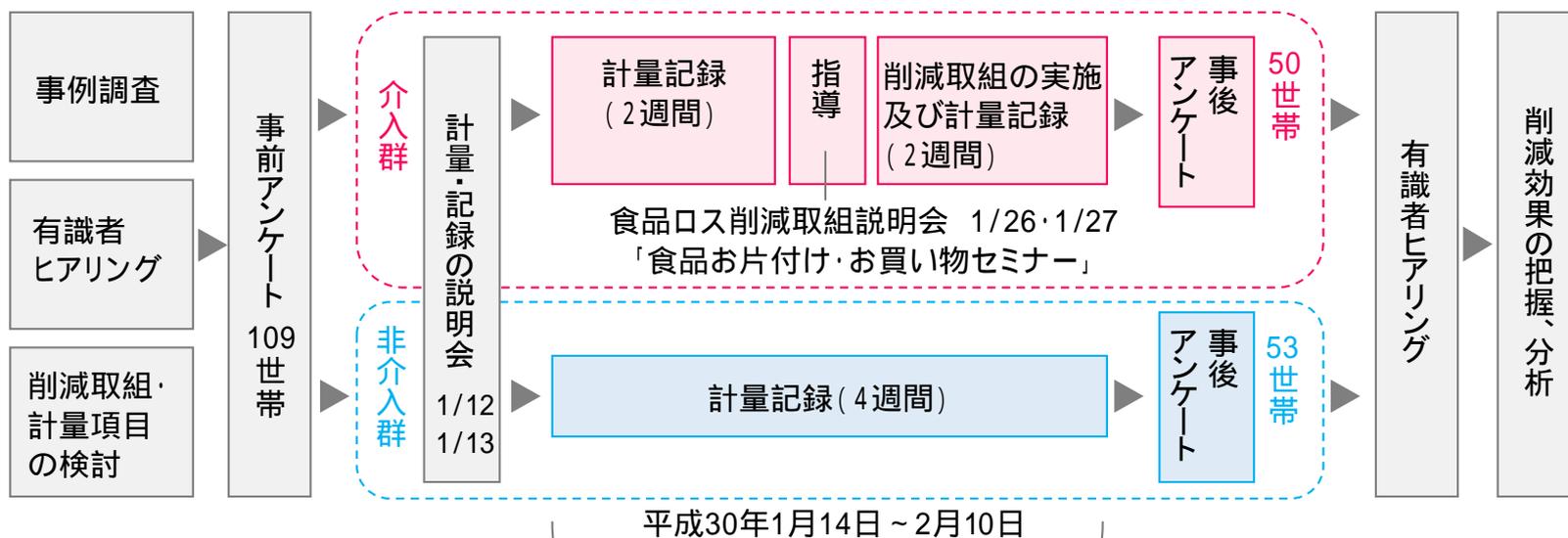
徳島県が本事業に協力いただけるモニター家庭を募集し、協力の申出のあった109世帯のうち、調査期間に食品ロスの計量を実施できた103世帯。

中学生以下の子供がいる世帯(世帯人数3人以上)を選定。

## 実証事業の方法

本調査では、既実践されている他都市での食品ロス削減に関する事例調査と、有識者ヒアリングを基に削減取組・計量項目を決定した。

徳島県が選定したモニター家庭109世帯に対して、事前アンケート調査を行い、世帯構成や買物行動を参考に介入群と非介入群に分けた。介入群と非介入群の両方に食品ロス量の記録を4週間依頼し、介入群のみ2週目終了時に食品ロス削減の取組について指導を行った。4週間終了後に記録表及び事後アンケートを回収して集計し、食品ロス量を比較し、その削減効果を検証した。



\* モニター家庭109世帯のうち、調査期間4週間の計量を実施できた家庭が103世帯。その約半数の53世帯を「非介入群」とし、4週間の計量のみを依頼。残る50世帯を「介入群」とし、2週間終了時を目的に食品ロス削減取組をまとめた「食品お片付け・お買い物マニュアル」を配布しセミナーを実施した。

### 【計量対象】

調理したが、食べなかった食べ残しや飲み残し、食べるつもりで購入したが食べなかった食材及び食品・飲料、もらったもの、食べるつもりで収穫した野菜や釣ってきた魚などを計量の対象とした。  
ラーメンの汁のような、全て食べることが健康上、推奨されていないものについては計量の対象外とした。

## 実証事業の結果 削減取組の実践による食品ロスの量と金額の変化

介入群(50世帯)は前半2週間、食品ロス量の記録のみを行い、後半2週間はその記録に加えて、削減の取組を行った。その結果、前半2週間は、1世帯当たり平均(飲料を除く)で1,182gの食品ロスが発生していたが、後半2週間は711.5gに減少した。

一方、非介入群(53世帯)は、4週間食品ロス量の記録のみを行い、前半2週間は1世帯当たり平均(飲料を除く)で1,009.7gの食品ロスが発生していたが、後半2週間は775.3gに減少した。

「前半2週間の食品ロス量」に対する「前半と後半の食品ロス量の差」を変化率として算出した結果、介入群では39.8%減、非介入群では23.2%減となった。

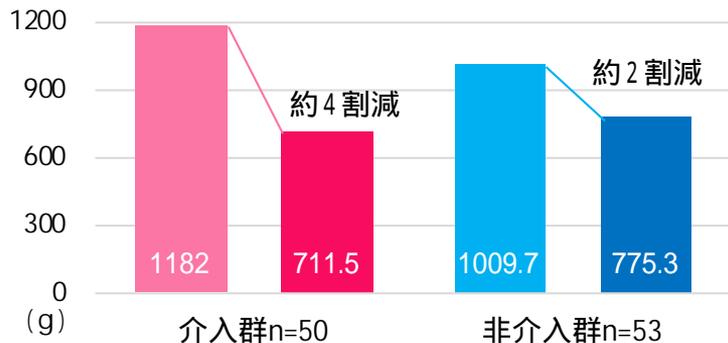
食品ロスとして捨てられたもののうち、金額が分かるものについては、別途【A購入したもの】として集計した。その結果、全103世帯が4週間で発生した食品ロス(飲料を除く)の金額は、合計で36,606円であった。1世帯当たり換算すると4週間で平均355.4円を捨てていることになる。介入群における食品ロスの金額は、前半2週間で1世帯当たり168.3円であったが、削減の取組を行った後半2週間では133.3円に減少し、35円(1世帯1日当たり2.5円)の節約につながった。

非介入群においては、食品ロスの金額は、前半2週間から後半2週間で201.1円から205.0円に微増した。

参考 を参照

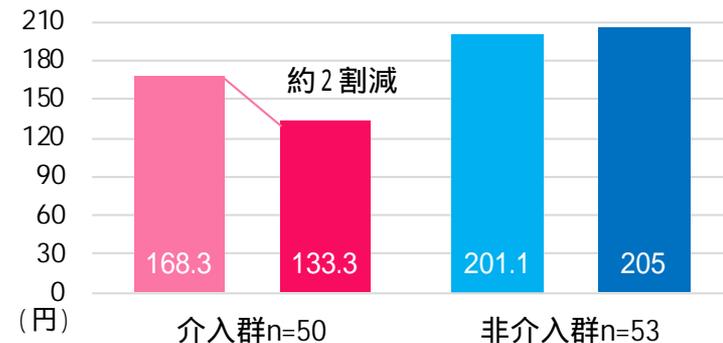
1世帯当たりの食品ロス量(飲料を除く)(g/2週間)

	前半2週間	後半2週間	変化率
介入群(50世帯)	1,182.0g	711.5g	-39.8%
非介入群(53世帯)	1,009.7g	775.3g	-23.2%



1世帯当たりの食品ロス金額(飲料を除く)(円/2週間)

	前半2週間	後半2週間	変化率
介入群(50世帯)	168.3円	133.3円	-20.8%
非介入群(53世帯)	201.1円	205.0円	+2.0%



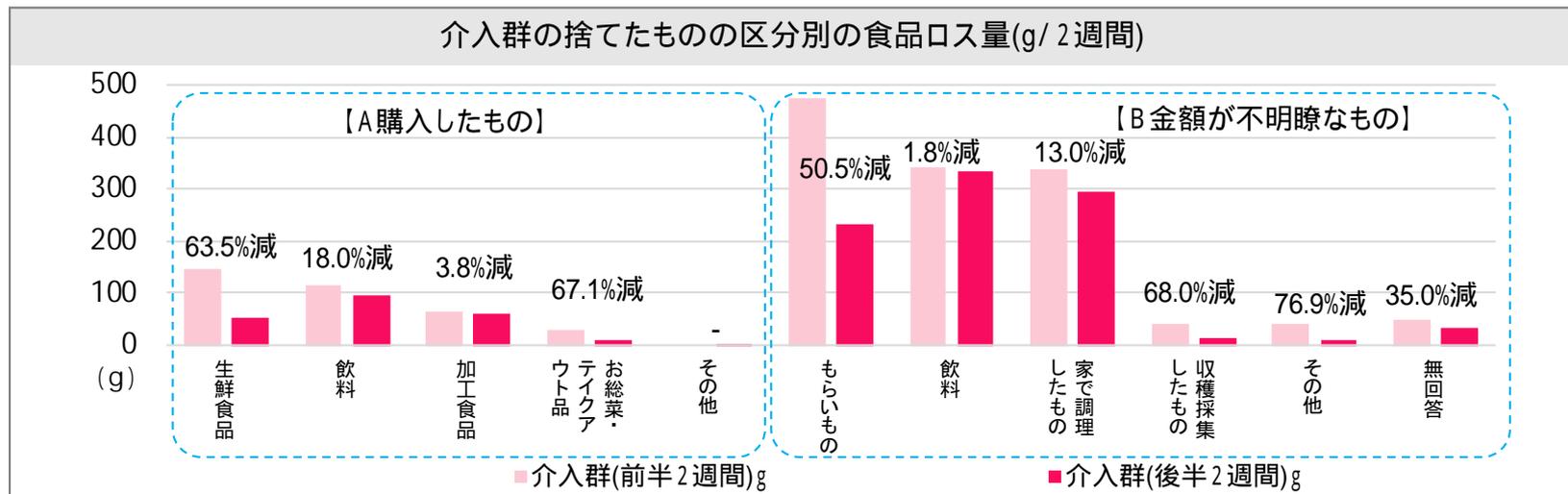
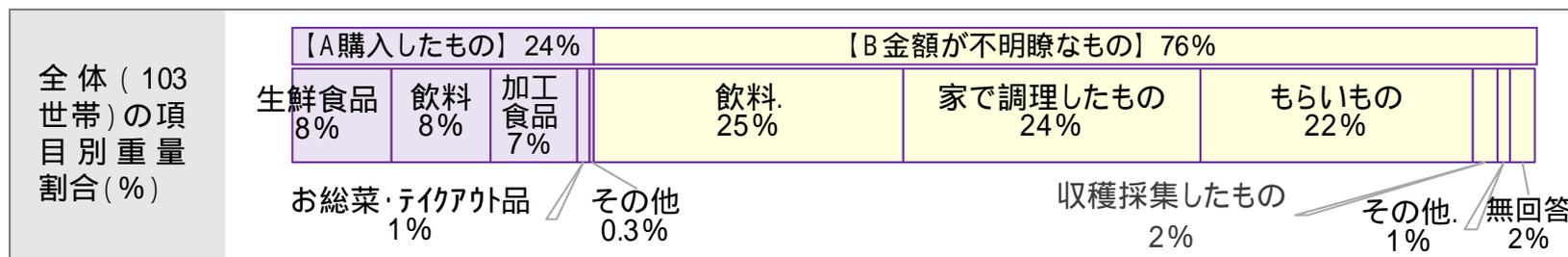
## 実証事業の結果 削減取組による区分別の変化

発生した食品ロスのうち、金額が分かるものについては、【A購入したもの】<sup>1</sup>と区分し、生鮮食品、加工食品、お惣菜・テイクアウト品、飲料、その他に分けて集計した。一方、金額が分からないものについては、【B金額が不明瞭なもの】<sup>1</sup>と区分し、家で調理したもの、もらいもの、収穫採集したもの、飲料、その他に分けて集計した。

その結果、介入群・非介入群ともに、【B金額が不明瞭なもの】のうち、「家で調理したもの」、「もらいもの」、「飲料」の食品ロス量が多いことが分かった。

また、介入群では、「もらいもの」の食品ロス量が半減(50.5%減)し、食品ロス量の削減に大きく寄与した。食品ロス量が100gを超えている区分の変化率に着目すると、「生鮮食品」(63.5%減)と「もらいもの」(50.5%減)の減少が顕著であった。この傾向は非介入群においても同様であった。

<sup>1</sup>【A購入したもの】【B金額が不明瞭なもの】については参考 を参照

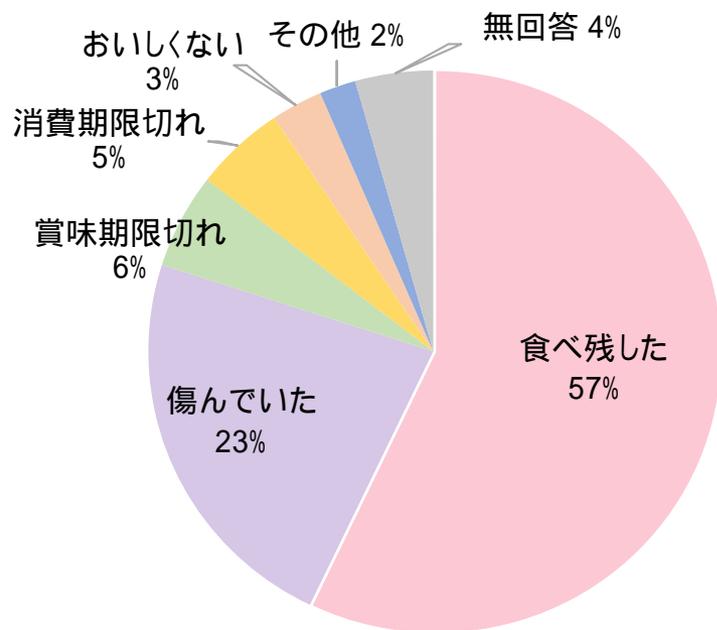


## 実証事業の結果 食品ロスの発生理由

捨てた理由について「食べ残した」、「消費期限切れ」、「賞味期限切れ」、「傷んでいた」、「おいしくない」、「その他」に分けて記録した結果、介入群・非介入群ともに「食べ残した」という理由で捨てた量が最も多く、次いで「傷んでいた」が多かった。本調査では飲料も計量対象としていたが、飲料を「食べ残した」のうちの約半数は、職場や学校に持って行っている水筒のお茶の飲み残しなどだった。

アンケートで「どのような場合に食品ロスを出してしまうことが多かったですか？」と聞いたところ、「もらいもの」に関する記述が多かった。「普段の献立では使いづらい食材」、「量が多い」、「タイミングが選べない」などの理由で、食品ロスにつながりやすいことが分かった。「子どもの食べ残し」という理由も多く、空腹や体調の変化などの予測が大人よりも難しいことなどが原因として考えられる。また、冷蔵庫などの奥に入れてあった食品がいつの間にか傷んでいたという記述も多かった。

全体(103世帯)の捨てた理由別(食品ロス量)割合



食品ロスを出してしまう要因

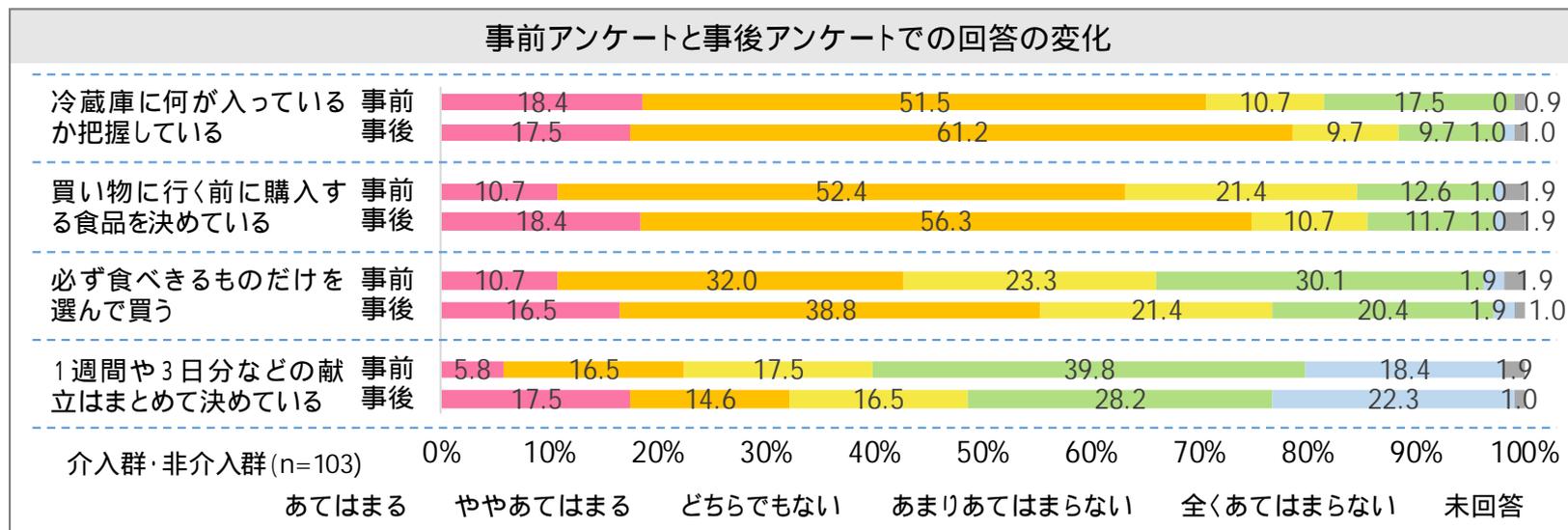
(アンケートの自由記述から抜粋)

- § もらいものの食品であまり好きでない物、調理が面倒なもの。
- § 同じ食品を大量に頂いた物が結局余る。傷むことが多かった。
- § 子どもの体調不良の時に食べ残しが出た。
- § 子どもが自分で買い食いしておなかあまり空いておらず、おかずが残る。
- § 冷蔵庫に何が入っているのか分からずに買い物をしてしまい、余分なものを買ったとき。
- § 野菜の保管が悪く食材を傷めてしまった。
- § 安売りの時にまとめ買い。結局使い切れず捨ててしまう。
- § 少しでも傷んでいる野菜や肉の脂身などは、子どもの口に入ると思うと、捨ててしまう。
- § 毎日、学校や仕事場に持って行く水筒(お茶)が冬で寒く多く飲み残しがあった。

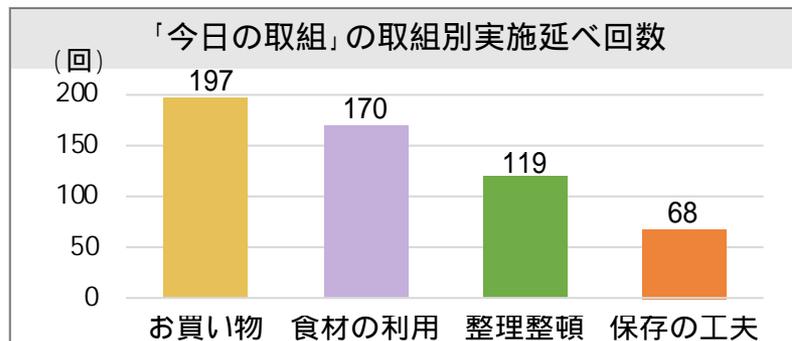
## 実証事業の結果 実践した取組や行動の変化

事前アンケート及び事後アンケートで同じ質問を設け、4週間の取組の前後で、実践した取組や行動の変化について比較を行った。その結果、「冷蔵庫に何が入っているか把握している」、「買い物に行く前に購入する食品を決めている」、「1週間や3日分などの献立はまとめて決めている」、「必ず食べきるものだけを選んで買う」と回答した人が、介入群・非介入群ともに顕著に増加した。

このことから、食品ロスを出さないよう意識することで、冷蔵庫に入っているものをチェックし、献立の計画を立て、それに必要なものだけを買物するという傾向が見られた。



介入群 (n=50) に対しては、調査票 (ダイアリー) に「今日の取組 (今日行った取組にチェック)」という項目を設け、毎日、取り組んだ項目にチェックを入れるようにした。そのチェック回数を集計した結果、「お買い物」について工夫した世帯が最も多く、延べ197回であった。



## 実証事業の結果 食品ロス削減の工夫と気付き

### 食品ロス削減の工夫

(アンケートの自由記述から抜粋)

- § 余ったジュースを捨てずに製氷皿に入れ、凍らせて子供のおやつにした。
- § かぶらの葉をみそ汁に使って食べきった。
- § 昨日の残りはお弁当に入れた。
- § 大根がたくさんあったので、常備食を作ったり、余った大根をすりおろして大根もちにした。
- § のこり野菜を入れて具たくさんスープをつくりました。
- § しいたけを冷凍した。初めての試み。(たくさんいただいた)
- § もらいもののほうれん草を下ゆでして何回分かにわけて保存(冷凍)した。
- § 食品庫を見直すことで、すし酢の賞味期限が近いことが分かり、卵ときゅうりを買って足りて、ちらしずしを作った。
- § 買い物に出かけず冷凍保存していた食材を使ったメニューにした。
- § 買い物に行き、安売りのものが気になったが、必要なものを把握できていたので思いとどまる事ができた。
- § 子供が風邪をひいているので、食べ残しが出ないよう、いつもより少なめに盛り付けした。
- § 今日食べるとわかっているものは、消費期限のせまっている食品を購入した。
- § 1週間分の献立を冷蔵庫の中身で考えて、足りないものだけ買い足した。お弁当の材料の作りおきして、冷凍した。

### モニターに参加しての気付きなど

(アンケートの自由記述から抜粋)

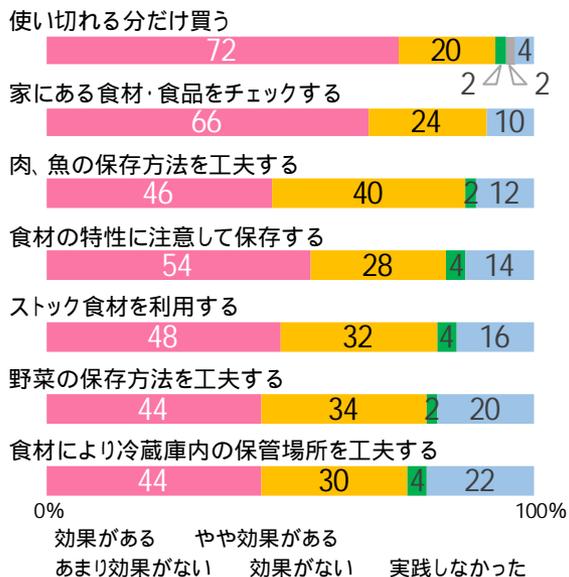
- § 消費、賞味期限を再確認する為にも定期的に日を決めて、片付けをする。食べきれない物は、先を見通して保存方法を考えたり、他の人におすそわけをする。
- § 食品庫の大掃除は、時間がある時にぜひやってみたいと思います。収納する時には、場所を決めるようにしようと思いました。「捨てるのはもったいない」という意識は強いので、意地でも食べ切るように心がけていますが、保存の工夫を学びたいと思います。
- § 食品ロスと節約が結びついていたら、もっとみんな興味を持つと思います。安く大量に買ったものの保存方法など、もっと詳しく教えてほしいです。
- § 食品ロスがどういう時に発生するか知る事ができ、どのような点に自分は気をつけるべきか知る事ができ良かったです。
- § 仕事が忙しいので週末や早く帰れる日にまとめ買いをしていたが、けっこうむだが多い(捨てなくても、むりやり食べたりしてしまう)。まとめ買いを見直したい。
- § 今まで、感覚的に「もらい物を捨てている」とは思っていたが、それがはっきりと分かったので良かった。「もらわない」というのは中々難しいかもしれないが、何か対策を考えていきたいと思う。
- § 孫達が今回の取り組みで残り物を計量することを説明したら、食べきるように頑張ってくれました。

# 実証事業の結果 効果的な食品ロス削減方法

「実践している・実践した」手法を尋ね、更に効果があるか、ないかを聞いたアンケートにおいて効果があると回答されたもの上位5項目

- 使い切れる分だけ買う
- 家にある食材・食品をチェックする
- 肉、魚の保存方法を工夫する
- 食材の特性に注意して保存する
- ストック食材を利用する

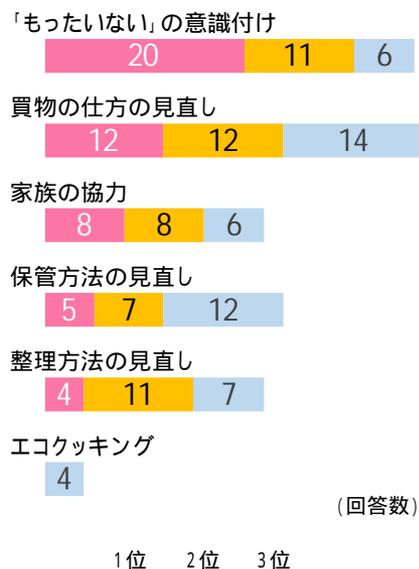
介入群にのみ実施(複数回答)  
18項目のうち「効果がある・やや効果がある」の回答が多かった上位7項目を抜粋



「食品ロス削減に大切だと思う」上位3つを選んでください。」において、1位に選ばれた回答上位5項目

- もったいないの意識付け
- 買物の仕方の見直し
- 家族の協力
- 保管方法の見直し
- 整理方法の見直し

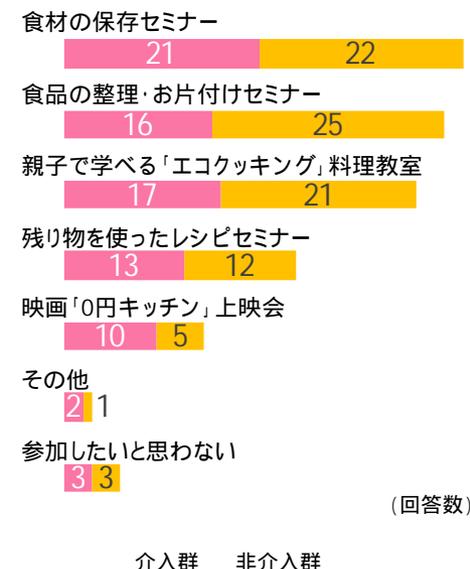
介入群にのみ実施(3つ回答)  
以下6つの選択肢から「食品ロス削減に大切だと思う」上位3つの回答

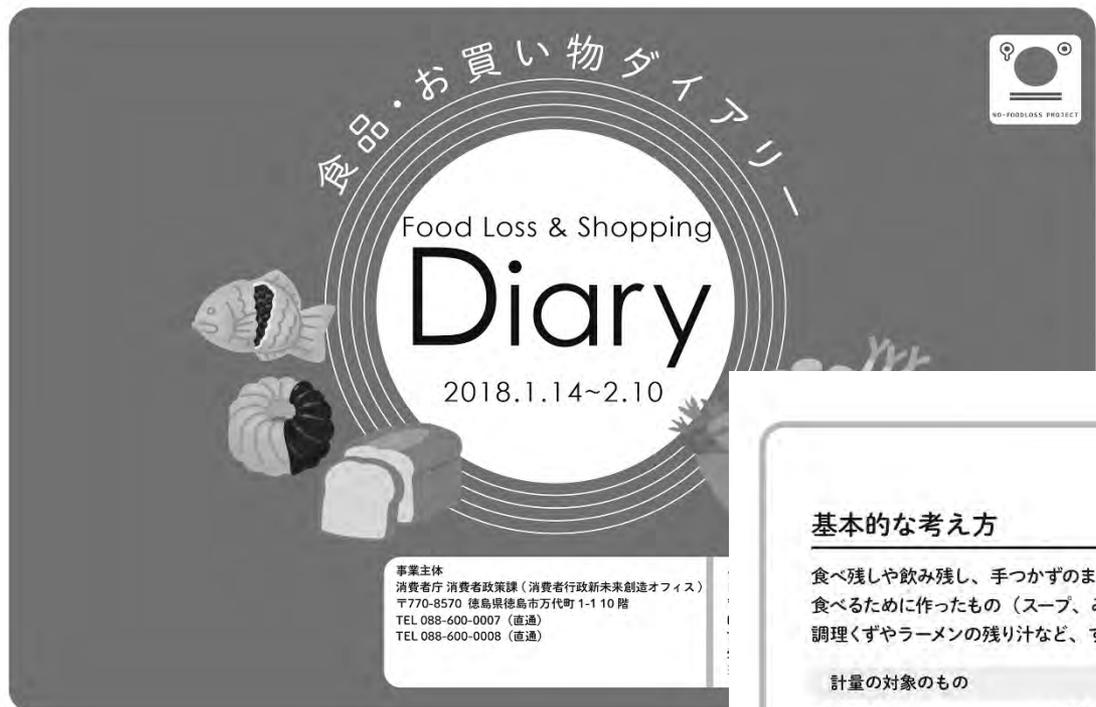


「今後、どんなイベントに参加してみたいと思いますか？」(複数回答)において、回答が多かった上位5項目

- 食材の保存セミナー
- 食品の整理・お片付けセミナー
- 親子で学べるエコクッキング
- 残り食材を使ったレシピセミナー
- 映画「0円キッチン」上映会

介入群と非介入群の両方に実施(複数回答)





## 基本的な考え方

食べ残しや飲み残し、手つかずのまま捨てる食材及び食品を計量してください。

食べるために作ったもの（スープ、みそ汁など）を捨てた場合は、食べ残しや飲み残しになります。

調理くずやラーメンの残り汁など、すべて食べることが健康上、推奨されていないものについては計量の対象外となります。

### 計量の対象のもの

- ・生鮮食品
- ・加工食品
- ・お惣菜・テイクアウト品
- ・家で作った料理
- ・お寿司などについてくるガリ
- ・お刺身のつま、けん
- ・残ったドレッシング（賞味期限切れなどで捨てた場合）
- ・お茶、コーヒーの飲み残し

### 計量の対象外のもの

- ・調理くず ・漬け物の汁
- ・外食時に食べ残したものの調味料 ・天つゆ
- ・食品のパッケージ、容器包装
- ・鍋の汁 ・煮物の汁
- ・野菜の皮、芯 ・魚のアラ、骨
- ・野菜にかけてお皿に残ったドレッシング
- ・果物の缶詰のシロップ
- ・うどんやラーメンの残り汁
- ・ティーバッグ、コーヒーかす

### 食品・お買い物ダイアリーで使われている用語の解説

<食べ残し> 調理したが、食べなかったもの

<生鮮食品> 米、野菜、果実、肉類、魚類、貝類、卵、海藻類

<加工食品> 粉類（小麦粉など）、野菜加工品（トマト缶、乾燥野菜、漬物など）、果実加工品（缶詰、ジャム、ドライフルーツなど）、茶、コーヒー製品、ココア製品、香辛料、めん類、パン類、菓子類、豆類の調製品（豆腐、油揚げ、納豆など）、砂糖類、その他の農産加工品（こんにやくなど）、食肉製品（ソーセージ、ハム、成形肉など）、酪農製品（牛乳、乳酸菌飲料、バター、アイスクリーム類、チーズなど）、加工卵製品、加工魚介類（干魚など）、加工海藻類（乾燥こんぶ、のりなど）、調味料及びスープ、調理食品（冷凍食品、チルド食品、レトルト食品など）、飲料等（清涼飲料など）



# 参考 食品・お買い物ダイアリー 2

## 記入例

1日目 1月14日(日) 天気: 晴れ

食品を買ったときのレシートを貼り付けてください。〔「A表」お金を払って買ったもの〕に金額を記載するための参考資料として使います。  
※見られたくない部分は黒塗りで構いません。コピーしたレシートを使って頂くことも可能です。



テープで貼る

テープで貼る

テープで貼る

見られたくない部分は黒塗りで隠す

レシートがない場合は手書きで金額をメモ

レシートのないものは、こちらに記録してください

レシートのないもの

品物	金額
04 人参	138
04 ミニキャロリー	106
04 大根1ノボカット	56
05 豆のサラダ	119
(ボーナスポイント 30 P)	
06 コカ・コーラ	84
(ボーナスポイント 10 P)	
2x 170	
06 キャノーラ油	340
14 糖き1 L 0 個入	124

レシートのないもの

品物	金額
合計	¥1,293
現金	¥10,390
お釣	¥9,097

## 記入例

【A表】お金を払って買ったもの

買付けたもの	買付けた量 (g)	区分				買った時期					捨てた理由						捨てた分の金額				
		生鮮食品	加工食品	お惣菜・アツク食品	その他	1週間以内	2週間以内	15日以上	18日以上	食べ残した	消費期限切れ	賞味期限切れ	傷んでいた	おいしくない	その他	a 購入金額	b 税込/税別	c 捨てた割合	d 捨てた分相当の金額 (a×c)		
いちごジャム	120 g			○									○					800 円	税込/税別	1/5	160 円
にんじん	230 g	○																180 円	税込/税別	全部	180 円
唐揚げ	50 g				○		○						○					900 円	税込/税別	1/18	50 円
納豆	40 g			○					○					○				160 円	税込/税別	1/3	53 円
せんべい	60 g			○					○					○				160 円	税込/税別	1/2	80 円
ペットボトルのお茶	50 g								○									130 円	税込/税別	2/3	87 円
e 合計金額																	610 円				

ダイアリーは、1日ごとの見開きA3サイズとし、上部(A4サイズ)には、食品を買った際のレシートを添付し金額が分かるようにした。また、レシートがない場合に備え、自分で記録できる欄も設けた。下部(A4サイズ)には、「【A表】お金を払って買ったもの」「【A購入したもの】と「【B表】家で調理したもの、もらいもの、収穫採取したもの等、金額が不明瞭なもの」「【B金額が不明瞭なもの】の2種類の表を設け、廃棄される食品名や重さ、金額、入手した時期、廃棄理由などを記録できるようにした。

【B表】家で調理したもの、もらいもの、収穫採取したもの等、金額が不明瞭なもの

捨てたもの	捨てた量 (g)	区分				調理した日、もらった日、収穫採取した日					捨てた理由						並未開封・手つかずで捨てた				
		家で調理したもの	もらいもの	収穫採取したもの	その他	1週間以内	2週間以内	15日以上	18日以上	食べ残した	消費期限切れ	賞味期限切れ	傷んでいた	おいしくない	その他						
肉じゃが	120 g			○																	
たまご	300 g				○																
ドレッシング	80 g			○																	

【今日のメモ】食品ロスにつながる要因があれば記載してください。

- ・夕食を作ったが、夫が外で食べてきた。
- ・娘が体調を崩し、夕食をほとんど食べて残した。

# 参考 食品お片付け・お買い物マニュアル



- 1) お買い物  
必要な分だけ買う
- 2) 保存  
うまく保存して、期間をのばす。栄養を保持させる
- 3) 整理整頓  
冷蔵庫や台所の食材を整理してみよう
- 4) エコクッキング  
ECO+cookingで食材の無駄をなくそう

## 食品ロスを減らすアイデア

### 整理整頓～冷蔵庫や台所の食材を整理してみよう～

整理整頓をして、無駄を減らしましょう。  
置き場を曖昧にしていると同じものを複数買ってしまう場合もあります。

#### ①冷蔵庫、冷凍庫、食品庫の日を作る

冷蔵庫や冷凍庫、食品庫のなかに残っている食材を使い切る日、または使い切り週間を決めて、実践してみましょう。

#### ②大掃除してみる

一度、大掃除をして、冷蔵庫、食品庫と向き合ってみましょう。もう食べられないものを廃棄して、どのような物が食品ロスにつながっているか見直しましょう。

#### ③場所を決める

食材の置き場所を決めて、同じものは1か所にまとめてみましょう。なんとなくわかっていても、会期や置き場所に表示することは重要です。

→P7で詳しく解説

#### ④ローリングストック

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前保管しましょう。

災害時の食料備蓄は3日分することが推奨されています。ローリングストックをすると、常に新しい食材が供給されるため、災害時でも安心です。

- ローリングストックに適した食材
- ✓ 米
  - ✓ 乾麺
  - ✓ レトルト食材
  - ✓ シリアル
  - ✓ 缶詰
  - ✓ バックや缶のジュース

基本はスーパーの陳列方法と同じじゃ

#### ※気をつけよう！要注意食材

「私にとって要注意」な食材に気をつけましょう。

普段使わないものや、いつもは料理しない人が買った食材、気取って作った料理の巻戻し使わない食材、調味料など、余っていませんか？



ある種の冷蔵庫の冷凍庫用密封用の食品はもらいものジャムやドレッシング、もたら使わない、海外の調味料でした。

#### ※やってみよう！アプリで在庫管理

スマホアプリを利用して、食材管理をしましょう。バーコードを読みとり簡単に、在庫登録できます。

→P8で詳しく解説



## ⑤冷蔵庫や食品庫の片付けテクニック

いろいろな整理術があります。自分にあった方法を見つけましょう。

ジャンルごとにグループ収納

同じものは1か所に

置く場所を決める

わかっていても表示が重要

複数在庫がある場合には、手前に新しいものを

整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

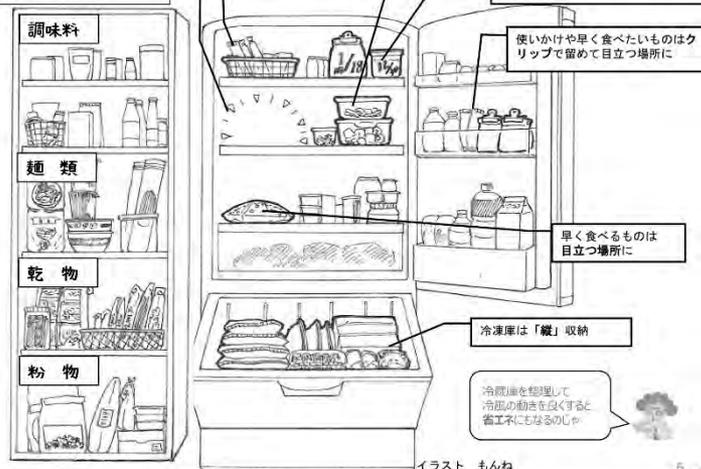


イラスト もんね