

令和7年度

食品ロス・ゼロを目指す標語

優秀作品



最優秀賞

ごちそうさま 残っていないのは 感謝だけ

広尾小学校(4年生) 板倉くるみ



区長特別賞

最後まで 残さず食べたら 金メダル!

臨川小学校(1年生) 長谷川 凜



優秀賞

食べ切れる? 買う前自分に 問いかける

神宮前小学校(5年生) 伊藤有馬

できるかな 食べきり リメイク 考えて!

臨川小学校(3年生) 藤田彩綺

うしろより まえのいっこで ロスぼうし

加計塚小学校(3年生) 赤松空澄



たくさんのご応募
ありがとうございました



食品ロス減忍法帖

渋谷区食品ロス削減推進冊子

おいしく食べきる
いろはの書

渋谷区

★食品ロス減忍法帖★

しげや・もったいないマーケット実行委員会(渋谷区環境政策部清掃リサイクル課)

発行:令和7年10月



座学

食品ロスとは.....	2
食品ロスデータ《数字で見る世の現状》.....	3
食品ロスがもたらす影響《3つのダメージ》.....	5
実践 食品ロス削減の術	
買い物物の巻.....	7
お台所の巻.....	9
外食時の巻.....	15
渋谷区の取り組み.....	17
だいにせね婆のおいしい知恵袋.....	13

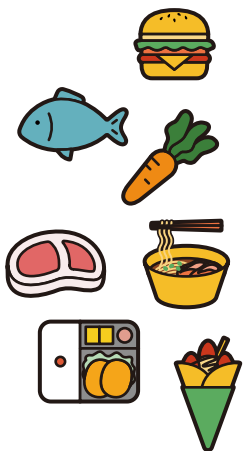
座学
其の一

食品ロスとは

「本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品」のことを指します。
たとえば……

- ★賞味期限が切れて売れ残った商品
- ★外食での食べ残し
- ★家庭で使いきれずに捨てしまった食材

これらはすべて、まだ食べられるのに捨てられてしまった「食品ロス」です。



食品ロスの定義

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

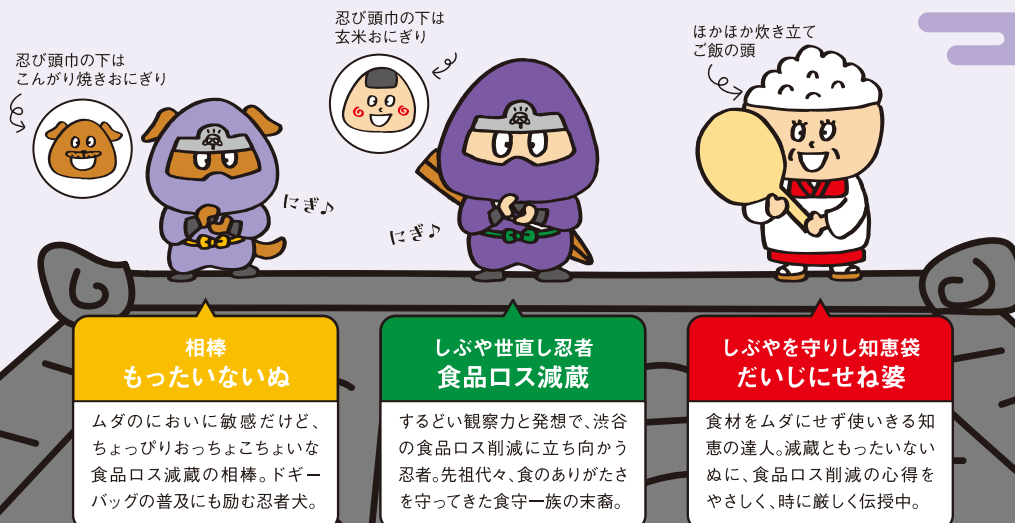
2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。



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。

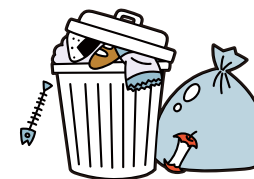
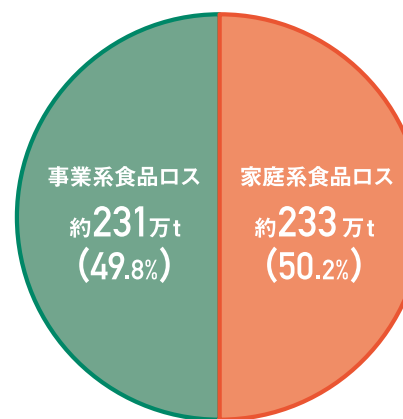
しぶやの街のあちこちに忍びながら
食べ物の“もったいない”を見逃さず、
忍術を使って食品ロスを防ぐ三人組！



数字で見ると、驚きの実態が見えてきます。
今日からできることがきつとあるはず。

国内の食品ロスの推計値

年間 約 **464万t**



日本では、一般家庭から出る「家庭系食品ロス」と、お店などから出る「事業系食品ロス」を合わせて、1年間に約464万トンもの食品ロスが発生しています。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。

出典：環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和5年度）の公表について」

国民1人あたりに換算すると…

一日 約 **102g** 年間 約 **37kg**



毎日1個ずつおにぎりを捨てている計算に!!



約3万1,814円ものお金をムダにしていることに!!

出典：政府広報オンライン「食品ロスを減らそう！今日からできる家庭での取組」

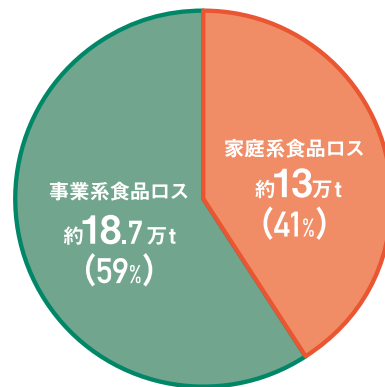


東京都の食品ロスの発生量

年間 約 **31.7万t**

東京都内の食品ロス発生量は、年間31.7万トンです。内訳は、「家庭系食品ロス」が13万トン（41%）、「事業系食品ロス」が18.7万トン（59%）です。

出典：東京都環境局「食品ロスの発生状況及び東京都の取組」（令和4年度）

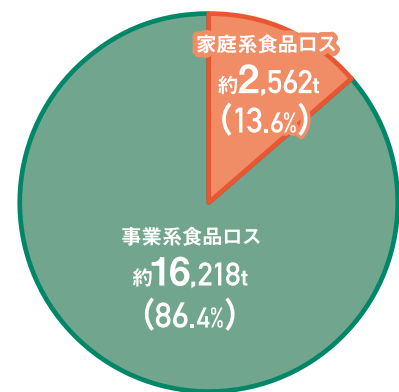


渋谷区の食品ロスの推計量

年間 約 **1万8,780t**

渋谷区に限って見てみると、食品ロスは年間約1万8,780トン。「家庭系食品ロス」よりも「事業系食品ロス」の方が圧倒的に多い現状となっています。

出典：渋谷区一般廃棄物処理基本計画（令和6年度～令和15年度）



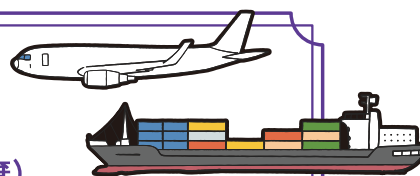
家庭で捨てられやすい食品



家庭では、ごはん・パン・麺類といった主食が多く捨てられています。捨ててしまう理由の多くは、「食べきれなかった」「傷ませてしまった」。「賞味期限・消費期限が切れていた」も少なくありません。

ダメージ
2

経済への影響



食品廃棄にかかるコスト(生産・輸送・廃棄)

食品が作られる背景には、種や肥料、水などの農業資源や機械の使用、それに人件費や輸送費などもかかっており、食品ロスはこれらをすべてムダにするということを意味します。

家計への負担

食品ロスは環境や社会だけでなく、家計にも直接的な負担をもたらします。お金を払って購入したのに、食べずに捨ててしまうのは、ムダでしかありません。

ダメージ
3

倫理的な問題

世界には食べ物が足りない人がいる

世界には、約8億人以上の人が、慢性的な栄養不足に苦しんでいるといわれています。日本でも、経済的な理由で十分な食事がとれない家庭や子どもたちがいます。私たちが日常で食品をムダにしないことが、少しでもその状況を改善する一歩になります。

「もったいない」の心

日本文化で大切にされてきた価値観です。単なる節約ではなく、物や食べ物、時間、命に対する感謝と敬意の表れでもあります。



ダメージ
1

環境への影響

食品廃棄によるCO₂排出

食品は、生産・加工・輸送・保存・廃棄のすべての過程でエネルギーを使います。焼却処分されるときにも追加でCO₂が発生します。

水資源や土地の無駄遣い

私たちが食べる米や野菜、牛や豚などの食料は、大量の水と広大な土地を使って育てられています。しかし、消費されないまま廃棄される食料のために、森林や湿地などの自然環境が農地へと転換されている現実があります。

災害発生リスク

環境への負荷を高める食品ロスは、自然災害の増加も招きかねません。気候変動や環境変化を加速させることで、洪水や土砂災害などの発生リスクを間接的に高める可能性があります。





食品ロス削減の術

食品ロスを減らすのは、ほんのひと工夫から。一人ひとりのちよつとした心がけが、社会全体の変化に、未来につながります。

買い物巻

事業者は売り方を、消費者は買い方をひと工夫！



在庫極めの術！

いくつある？

いつまでもつ？

買う前に確認すべし

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。冷蔵庫や食品庫に買い置きがないか、期限表示とあわせて確認を。また、お腹が空いていると買い過ぎやすいため、買い物のタイミングも要チェックです。



書き出さる術！

は

はやく
てまえ
に
食べ
る
なら、
手
前
から
と
取る
のが
基本！



てまえどりの術！

ろ

ろうりよく
労力
い
らずで

ロス削減、
値引き品を選ぶだけ！

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、こうした商品を優先的に購入することで、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。



お得察知の術！

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っています。



お台所の巻

一般家庭の台所から
「もったいない」を
なくすには？

「似て非なるもの、消費期限と賞味期限」

「消費期限」は、過ぎたら食べない方がよい期限。一方、「賞味期限」は、おいしく食べられる目安なので、過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではない。食べられるかどうか確認することが大事です。ただし、開封後はすぐに消費を。



時、見極めの術！

クイズ

問 食品ロスを減らすために、家庭でできることはどれ？

- A 賞味期限が切れたらすぐに捨てる
- B 食べきれない分はすぐに冷凍保存する
- C 食材はまとめ買いしておく

答えは12ページ！



「放つてしまうにはもったいない、栄養満点の野菜くず」

葉や茎、皮や種など、捨ててしまいがちな「野菜くず」には、実は食べられるものもあります。こうしたものを料理に活用すれば、野菜の栄養をまるごと摂ることができ、一石二鳥！ムダなく使う技を身につけましょう。

栄養満点の野菜くず



13ページの野菜くずをいかしたレシピは必見じゃ！

捨てずに活用したい部位いろいろ



かぼちゃや大根、にんじんなどはよく洗って皮ごと調理しよう



ブロッコリーは、茎の部分も食べやすく切って使おう



ピーマンやパプリカは、種を取り除かなくてもOK



大根、かぶなどの葉っぱはよく洗って、刻んで使おう



食材救済の術！



減らす工夫 冷凍、リメイク 食材の命を守るべし

食材を買ってきたら、そのまま冷蔵庫に入れているのではなく、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あるので、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。



食材
変わ一身の術！

凍らせて、賢くストック 冷凍貯金の例

たとえば/
食パンを買ったら…



ケチャップ、具材、チーズをのせて冷凍しておけば、焼くだけでピザトーストに。忙しい平日の朝もラクラク♪

たとえば/
キャベツが余ったら…



焼きそばの麺と具材、ソースを混ぜて、炒めずに1人前ずつ冷凍庫へ。食べるときはチンするだけで焼きそばが完成！

たとえば/
いただきもののフルーツは…



生のパイナップルは冷凍が◎。イチゴやバナナなど、多くのフルーツが冷凍可能です。新鮮なうちにぜひ冷凍庫へ★

出典：旭化成ホームプロダクツ「冷凍貯金テク&活用レシピ」



ときどき使って ときどき補充の 賢い備蓄

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るんです。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。



新旧チェンジの術！



小さな善意が大きな力 フードドライブに 参加すべし

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？「いただきものの詰め合わせを消費しきれない」「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ります。

おそろわけの術！



区
の
フードドライブ
活動については
17ページだワン

食品ロス削減の奥義 下味冷凍

- ◎肉などを調味料に漬け込んで冷凍しておき、さまざまなメニューに変身させるフリージング術じゃよ
- ◎新鮮なうちに「ジップロック®フリーザーバッグ(M)」などに小分けして冷凍しておかねば!



材料(2~3人分)

- 豚こま切れ肉……………300g
- 【A】
- ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・しょうが(すりおろし) ……小さじ1
 - ・にんにく(すりおろし) ……小さじ1

作り方

- ①「ジップロック®フリーザーバッグ(M)」にAを入れ、バッグの上からよくもんで混ぜ合わせる
- ②①に豚肉を入れてよくもみ込む。なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、平らにして冷凍保存



変わり身の術

下味冷凍で味しみしみ!
豚こましょうがにんにく味



スタミナどんぶり



ホイコロー



黒酢風味の
五目うま煮



豚肉ときくらげの
卵炒め



出典:旭化成ホームプロダクツ「冷凍貯金テク&活用レシピ」

だいにせね婆の

おいしい
知恵袋

カンタン&
アイデアいっぱい!

食品ロス削減につながるアイデアレシピを紹介。「手軽に作れる」「おいしく食べられる」「社会に役立つ」といいことだらけ!

これは作らねば!



材料(2~3人分)

- 【A】
- ・薄力粉……………100g
 - ・ベーキングパウダー……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/4強
 - ・砂糖……………小さじ1強
- 【B】
- ・水……………50ml
 - ・オリーブ油……………小さじ1
- もったいない野菜達&ピザソース&ピザチーズ、ウインナーなどお好みで

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、軽く振って混ぜる
- ② ①にBを加える
- ③ シャカシャカ1分
- ④ もももみ1分
- ⑤ グ〜こね1分
- ⑥ 袋をさはみで切り開いて、折りたたみ4回
- ⑦ 生地を2分割して手で平らにしてオーブンシートの上にのせる
- ⑧ トマトソースを塗り、もったいない野菜、チーズなどのせ、オーブン220℃で8~10分焼く



ピーマンを種ごと使おう!



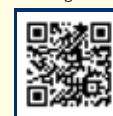
もったいない野菜が活躍!
具材たっぷりピザ



他にも、捨ててしまいがちな野菜を具材として活用するんじゃよ。10ページも必見じゃ!



《監修》管理栄養士 沼津りえ氏
公式サイト Instagram



外食時の巻

楽しく味わい、ムダなく、ごちそうさま！

リ

りようり
料理を
食べきる

3010運動

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10分間は自席で料理を食べきる「3010運動」で、食べ残しを防ぎましょう。



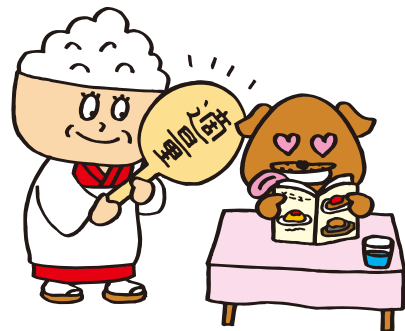
食事の時の計らいの術！

め

めかりなく注文
おいしく味わい
完食すべし

注文時は、食べられるかよく考えましょう。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、「適量注文」を意識することが大切です。ピュッフエやバイキングでの、料理の取りすぎにも注意しましょう。

欲張り封印の術！



る

ルールを守り
食べ残しは
持ち帰るべし

もし食べ残してしまった場合は、持ち帰りができるかどうか、お店に確認してみましょう。ドギーバッグ（容器）を用意している場合があります。※持ち帰りは、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、自己責任で行いましょう。



ドギーバッグ
活用の術！

しぶやの未来を変えよう！

今日のひと工夫が、明日のしぶやを変える力になります。食品ロスのない、素敵な社会を目指したいですね。しぶやの未来を守るのは、あなたです！



クイズ

問

国際的な目標「SDGs(持続可能な開発目標)」の中で食品ロスに直接関係するターゲットはどれ？

- A 目標2「飢餓をゼロに」
- B 目標12「つくる責任 つかう責任」
- C 目標13「気候変動に具体的な対策を」

答えは18ページ！





食品ロス削減に取り組む事業者を認証

シブラン三ツ星レストラン



渋谷区では、食品ロスの削減、地域環境の美化、ごみの削減に取り組む飲食店を「シブラン三ツ星レストラン」として認証しています。和食やイタリアンなどが認証されています。他の認定店についてはQRコードから確認してみてください。

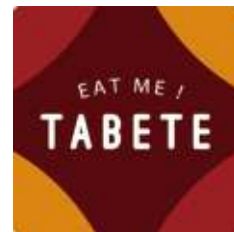


フードシェアリングサービス会社と連携

「TABETE」



渋谷区は、フードシェアリングサービス「TABETE」を運営する株式会社コーッキングと「渋谷区における食品ロス削減に向けた連携協定」を締結しています。まだおいしく食べられるのに廃棄の危機にある食事を、ユーザーが「1品」から「美味しく」「お得に」購入することによって、「レスキュー」できるフードシェアリングサービスです。



15ページの

クイズのこたえ

B. 目標12「つくる責任 つかう責任」

目標12の中に「2030年までに食品ロスを半減する」という具体的なターゲットがあります。

渋谷区 の 取 り 組 み

渋谷区は食品ロス削減に積極的に取り組んでいます。

“3R”を楽しく学ぶイベント

しぶや・もったいないマーケット



10月の「3R推進月間」および「食品ロス削減月間」にあわせて、参加型イベントを毎年開催しています。「しぶや・もったいないマーケット」は、親子で楽しく学べるワークショップをはじめ、企画が盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしています。



未開封の食品を、フードバンクに寄付

フードドライブ活動



フードドライブ活動とは、家庭で余っている食品などを持ち寄り、まとめて福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動のことです。区では、「渋谷区清掃事務所」などでの常設回収に加え、渋谷区リサイクルバザール会場などで臨時回収も実施しています。ご家庭で余っている食品（未開封、賞味期限（要明記）が1カ月以上ある、包装・外装が破損していないもの）などをぜひお持ち寄りください。集まった食品などは、認定NPO法人フードバンク渋谷を通じて必要とされる人に届けられます。

