

食品ロスってなに？

食品ロスとは「**まだ食べられるのに捨てられてしまう食品**」のことをいいます

家庭では・・・

野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられているもの（**過剰除去**）
作りすぎて食べ残された料理（**食べ残し**）
冷蔵庫等に長い間入れたままにして、食べられなくなった食品（**直接廃棄**） など

外食では・・・

作りすぎやお客様の食べ残しなどで捨てられた料理 など

製造・卸・小売りでは・・・

製造・流通等の過程で発生する規格外品、返品、売れ残りで捨てられた食品 など

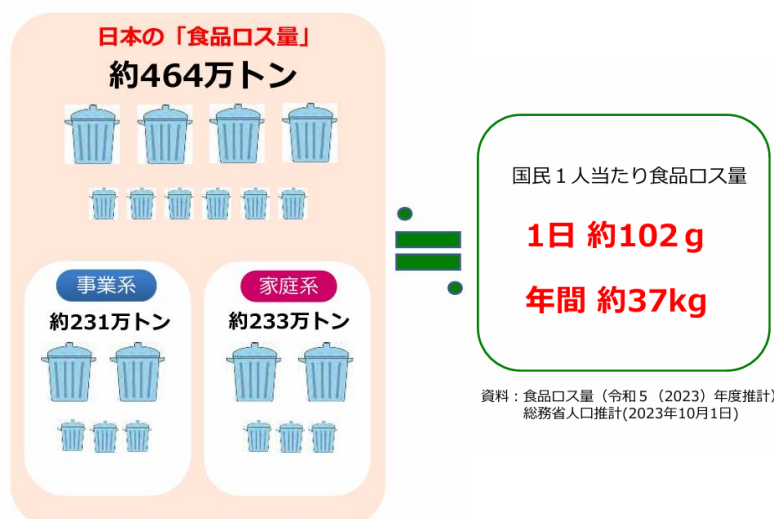
日本の食品ロス発生量

日本では、**年間464万トン***の食品ロスが発生しています

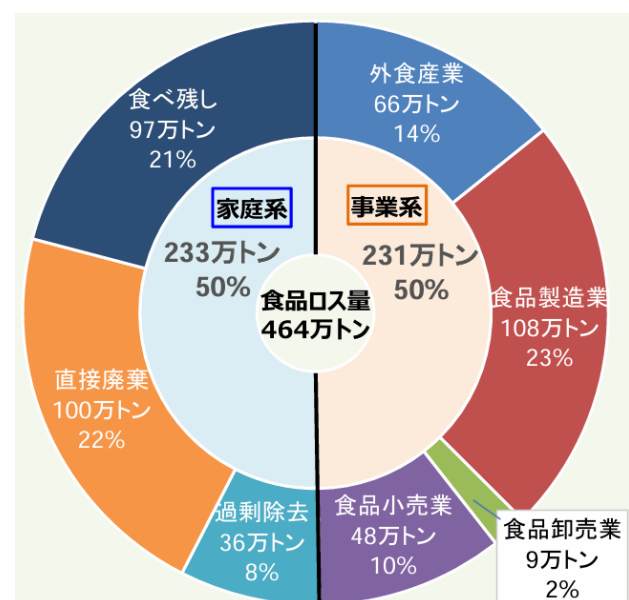
※令和5年度推計

（農林水産省、環境省）

日本の食品ロスの状況（令和5年度推計値）



日本の食品ロスの状況（令和5年度）



食品ロスの発生状況と割合（令和5年度）

食品ロスが引き起こす問題

環境問題

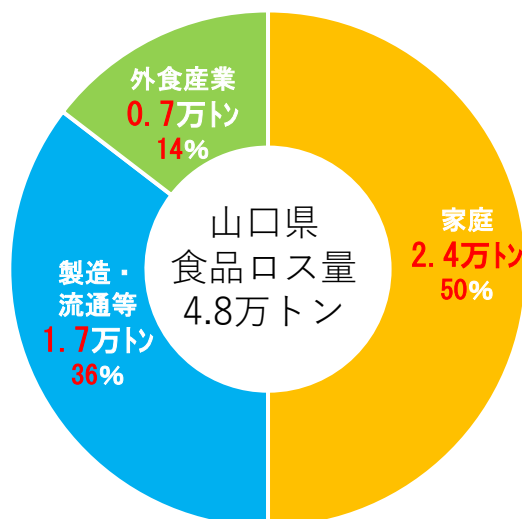
- 水分の多い食品は、廃棄の際の運搬や焼却で余分なCO₂を排出します。また、食料生産により多量のエネルギーを消費しています。
- 市町村におけるごみ処理経費は2.3兆円(令和5年度)で、平成25年度に比較して4,405億円(+1.2%)増加しています。

食料問題

- 摂取カロリーからみた日本の食料自給率は38%(令和5年度)で食料の多くを輸入に頼っています。
- 世界人口は約80億人ですが、約7.3億人(11人に1人)が栄養不足で苦しんでいます。2050年には97億人にのぼるとみられ(国連による世界人口推計)、栄養不足に拍車がかかることが懸念されます。

山口県の食品ロスの現状

山口県の食品ロス発生量



山口県の食品ロスの状況 (令和5年度)

山口県の食品ロス量は、年間約4.8万トン※と推計されています。

家庭や飲食店等の私たちの暮らしの身近なところから約2.4万トン出ています。

※令和5年度推計値 (環境省) から試算

山口県の食品ロス削減目標

令和12年度 (2030年度) までに平成12年度 (2000年度) 比で、家庭系食品ロス量を50%以上、事業系食品ロス量を60%以上削減させる。

	H12	R4	R12(目標)
家庭系	5.2万トン	2.5万トン	2.5万トン以下
事業系	6.6万トン	2.5万トン	2.5万トン以下

出典: 山口県廃棄物・リサイクル対策課ホームページ、山口県循環型社会形成推進基本計画(第5次計画)

賞味期限と消費期限を正しく理解しましょう

食品の「期限表示」の意味を正しく知れば、食品を無駄なく食べることができ、食費の無駄遣いも防げます。

消費期限と賞味期限のイメージ



賞味期限

おいしく食べることができる期限

best-before date

定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限
ただし、当該期限を超えた場合でも、これらの品質が保持されていることがある

消費期限

過ぎたら食べない方がよい期限

use-by date

定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗その他の品質(状態)の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限

出典: 消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」

食品ロスを減らすには

「やまぐち3きっちよる運動」に取り組もう！！

「3きっちよる」とは、限りある資源の有効活用や環境のために、**食品ロスや生ごみを削減**する取組の事です。

食べきっちよる

- ・料理は、食べきれる量だけ作り、残さず食べましょう。
- ・食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍保存して食べきりましょう。
- ・外食時は食べきれるだけ注文しましょう。
- ⇒「やまぐち食べきり協力店」を利用しましょう。



協力店ステッカー

検索 やまぐち食べきり協力店

使いきっちよる

- ・冷蔵庫や食品庫をチェックして、必要な食材だけを買きましょう。
- ・野菜の皮など、食材の使い切りをこころがけましょう。
- ・余ったおかずをアレンジして使い切りましょう。
- ・使い切りには「やまぐち食べきりアイデア」を活用しよう。



検索 やまぐち食べきりアイデア

水きっちよる

- ・野菜の使わない部分は、洗う前に切り落としましょう。
- ・ゴミ箱に入れる前に、生ごみを「ぎゅっ」と一絞りしましょう。
- ・水気が多い野菜くずは、捨てる前に干して乾燥させましょう。
- ⇒ペットボトルを利用した水切り方法を紹介します。

ペットボトルを使った水切り方法



「てまえどり」に取り組もう！！



「てまえどり」とは、すぐ食べる食品を買うときに、商品棚の手前にある**賞味期限や消費期限が迫った商品**を積極的に選ぶ環境に配慮した行動です。



手前から取ることで、期限切れや売れ残り等により**廃棄される食品を減らす**ことができます。



やまぐち食べきり協力店

山口県食品ロス削減推進協議会では、食品ロス削減の取組を実践する旅館・ホテル、飲食店を「やまぐち食べきり協力店」として登録しています。

登録店舗

404店舗（令和8年3月現在） 詳細:<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/40/20817.html>
（山口県廃棄物・リサイクル対策課ホームページ）

取組内容

食品ロス削減のための3項目以上の取組を実践

情報提供	・食べきりメニューの提示 ・「取組協力店」のPR
情報収集	・お客様への聞き取り ・食べ残しの材料の種類や量の把握
仕入・保存・調理	・無駄のない食材の確保 ・食材の使いきり
料理提供	・希望量に応じた食事の提供 ・品出し方法の工夫
有効活用	・料理の持ち帰り ・食品廃棄物のリサイクル



協力店ステッカー

宴会での食べ残しも減らそう！

- その1 参加者の性別や年齢、好みなどをお店に伝え、適量を注文しましょう！
- その2 酒宴の席では、開始後30分、終了前10分など、席を立たずにしっかり食べる時間をつくりましょう！
- その3 料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ料理を分けましょう！
- その4 幹事さんや司会の方が、宴会中に『食べ残しや飲み残しのないように！』と声かけしましょう！

ぶちエコ食品ロス削減パートナー

山口県食品ロス削減推進協議会では、食品ロス削減の取組を実践する食品関連事業者（製造、流通、小売）等を「ぶちエコ食品ロス削減パートナー」として登録しています。

登録事業者

28事業者（令和8年3月現在） 詳細:<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/40/148247.html>
（山口県廃棄物・リサイクル対策課ホームページ）

取組内容

食品ロス削減のための1項目以上の取組を継続して実施

規格外品の活用	・安価での販売 ・加工品等への活用
完売の促進	・ばら売り、量り売り、少量パック等の導入 ・てまどりの呼びかけ
啓発活動	・食材使いきりレシピ等の紹介 ・自社ホームページ等によるPR
フードバンク活動や子ども食堂等への支援	・食品の寄贈 ・事務所や倉庫等の活用
その他	・その他食品ロスの削減につながる取組

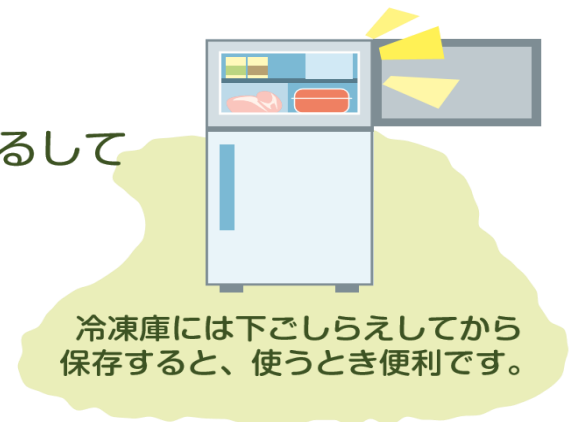


登録ステッカー

食材の保存と活用のポイント

食材の保存と活用のポイント

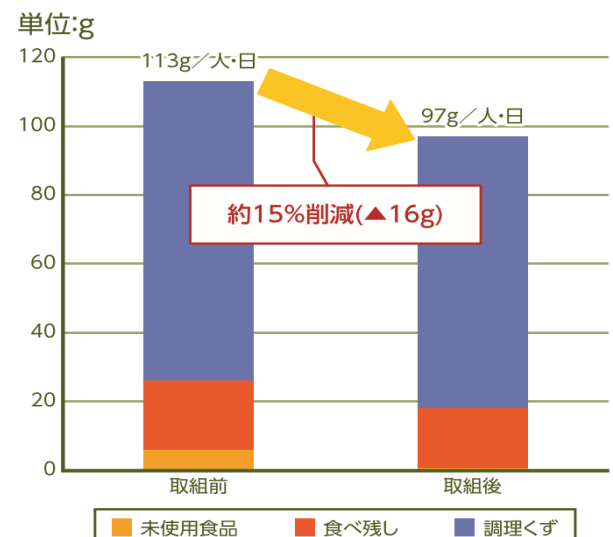
- トマトやナスなど、水気の多い夏野菜
カゴに入れ、通気性のいい場所に保管
- 大根、キャベツ、白菜
新聞紙にくるんで、根を下にして保存
キャベツはあらかじめ芯をとるとさらに長持ち
- モヤシ
密閉容器などに水を入れて冷蔵庫で保存
水を毎日取り替えれば1週間はもちます
- ホウレンソウ
濡らした新聞紙にくるんでビニール袋に保存
冷凍庫で保存する場合は、茹でてから1回分ずつにわけて
- 長ネギ、アスパラガス
立てて保存。育っていた状態で保存すると長持ちします
- タマネギ、ニンニク
ネットに入れ、直射日光の当たらない風通しのいい場所につるして
- サツマイモ、カボチャ、ジャガイモ、サトイモ、ゴボウ
袋から出して冷暗所へ
泥付きのものは新聞紙にくるんで常温保存



意識するだけでも食品ロスは減る？

家庭から出るごみのうち、**約4分の1が生ごみ**です。この中には、食べ残しなどの食品ロスが含まれています。
この食品ロスにより、**1世帯当たり年間37kgの食材を捨てている**こととなります。これは、**24,000円に相当**します。
県内の一般家庭で、**食品ロスを減らすことを意識しながら暮らしたら、15%も生ごみが減った**というデータもあります。

● 1人1日あたりの食品廃棄物 (g/人・日)



(家庭における生ごみ排出量の実態調査、H22年度 山口県調査)

やまぐち食べきりアイデア①



残り野菜のピクルス



材料(2人前)

- ・野菜(玉ねぎ、セロリ、ニンジン、カブ、キマッシュルーム等なんでも)
※残り野菜、大根やニンジンの皮、野菜の切りくずでもOK

〈ピクルス液〉

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・水…………… 200cc | ・ニンニク…………… 2片 |
| ・酢…………… 200cc | ・タイム…………… 1枝 |
| ・塩…………… 15g | ・ローリエ…………… 2枚 |
| ・砂糖…………… 60g | ・赤とうがらし…………… 2本 |
| ・グローブ…………… 2粒 | ※種を取る |

作り方

- 1.ピクルス液の材料を混ぜ、一旦沸かした後に冷ましておく。
- 2.野菜は、あらかじめ塩をふり、1時間ほど置いておく。
- 3.2の野菜をさっと水洗いし、水気を取る。
- 4.3の野菜を一口大に切り、ピクルス液に漬ける。
2時間程漬け込むと完成。

アイデア発案者

やまぐち食べきり協力店:キッチンあさくら(山口市)
出来上がったピクルスを小口切りにして、ナンプラーやカレー粉入りのエスニック風味の炒めごはんにしてもおいしいです。

肉じゃがあんかけうどん



アイデア発案者

さよちゃんさん(柳井市)
とっても簡単。煮汁も捨てることなく利用でき、自然にやさしい。うどんの代わりにごはんでも美味しいです。

材料(2人前)

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・残り物の肉じゃが | ・うどん…………… 2玉 |
| ・長ネギ…………… 半分 | ・水溶き片栗粉…………… 適量 |
| ・シメジ…………… 半パック | ・お好みで七味 |
| ・卵…………… 2個 | |

作り方

- 1.残り物の肉じゃがを汁ごと鍋であたためる。
- 2.長細く刻んだネギとほぐしたシメジを1に加えて火を通す。
- 3.水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 4.うどんをゆでて器に入れる。
- 5.4に3をかけて生卵を割る。好みで七味をかける。

ワビむす・ハリむす



アイデア発案者

みきえさん(防府市)
味がついているご飯はなぜかおいしい。チューブのわさびがほんの少しでも残っていたら作ってみて。

材料(1人前)

- | | |
|---------------|------------------------|
| ・ご飯…………… 200g | 〈調味料〉 |
| ・のり…………… 2枚 | ・ショウガすりおろし…………… 小さじ1/2 |
| | ・ショウガみじん切り…………… 小さじ1 |
| | ・チューブ入りわさび…………… 小さじ1/2 |
| | ・しょう油…………… 大さじ1 |

作り方

- 1.しょう油にわさびを合わせる(A)。しょう油にショウガ合わせる(B)。
- 2.ご飯に(A)を混ぜ合わせたおむすびと(B)を混ぜ合わせたおむすびを作り、のりを巻く。
- 3.おむすびのてっぺんにわさび、ショウガをのせる。

やまぐち食べきりアイデア②

タイ風生春巻き

材料(2人前)

- ・キャベツの外葉、芯… 2枚
- ・ライスペーパー…… 4枚
- ・サニーレタス…… 4枚
- ・エビ…………… 4本

〈合わせタレ〉

- ・しょう油…………… 60cc
- ・ねりゴマ…………… 大さじ1
- ※ニョクナムでも可
- ・豆板醤…………… 小さじ1
- ・砂糖…………… 5g
- ・ゴマ油…………… 10cc
- ・酢…………… 5cc
- ・おろしニンニク… 小さじ1

作り方

- 1.ライスペーパーをぬるま湯に浸け、湿らせたペーパータオルなどで挟んでおく。
- 2.キャベツの外葉を1cmくらいの幅できざみ、芯は細切りにする。
- 3.湯を沸かし、塩少々加え、キャベツの芯、外葉の順で茹でる。
- 4.エビのワタを取り、串刺しにして、湯に塩(分量外5g)を加え3分間茹でる。
- 5.ライスペーパーを広げ、レタス、キャベツ、エビを添えて巻くと完成。合わせタレを付けて食べる。



アイデア発案者

やまぐち食べきり協力店:キッチンあさくら(山口市)
春巻きは何を巻いてもOK!!刺身の残りものでも、ソーセージでも野菜を増やしてヘルシー巻きにしても。

じゃがオムレツ



アイデア発案者

バァバさん(田布施町)
卵さえ焼けば、新しいメニューに早変わりです!!

材料(2人前)

- ・肉じゃが
- ・サラダ油…………… 大さじ1/2
- ・卵…………… 2個
- ・ケチャップ…………… 適量
- ・キャベツ…………… 100g
- ・水溶き片栗粉
- ・トマト…………… 1個
- (片栗粉・水 各大さじ1/2)

作り方

- 1.フライパンに油を熱し、前日の肉じゃがの汁気を切った具を入れ、少し炒める。
- 2.水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがついて全体がまとまるようになったら火を止め、器に移す。
- 3.フライパンを熱して油を薄く引き、溶き卵1個を流し入れて手早く広げる。
- 4.卵の表面が固まり始めたら、フライ返しで皿に取り、2の具の1/2量を円の半分に入れ、片方をかぶせる。オムレツの上にケチャップをかけ、キャベツの千切りと半月切りにしたトマトを添える。

煮しめまん



アイデア発案者

やまぐち食べきり協力店:瀬戸内荘やまもと(周防大島町)
ふんわりヘルシー、おふくろの味です。

材料(2人前)

- ・煮物(炒りどり、筑前煮など)…………… 150g
- ・ホットケーキミックス…………… 150g

作り方

- 1.あんを作る。煮物は汁気を切ってフードプロセッサーで粗めのミンチにし、二等分しておく(フードプロセッサーがなければ、包丁でたたいて粗みじんにする)。
- 2.ホットケーキミックスに水を入れ、耳たぶぐらいの硬さにねる。
- 3.2の生地をのばし、その中に1のあんを入れて包む(食品用ラップフィルムを使って包むとよい)。
- 4.蒸し器にたっぷりのお湯を沸かし、3のをせ蓋をして10~15分蒸す(水滴が垂れないようにふきんを蓋にはさむ)。

フードバンク活動にご協力を！

フードバンク活動とは、食品関連事業者や家庭などで発生する、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を集めて、必要とする施設や人に届ける、食品ロスの削減につながる取組です。



※山口県廃棄物・リサイクル対策課が把握しているフードバンク活動団体（法人格がある団体）は、「特定非営利活動法人フードバンク山口」です。

「ちょっと買いすぎちゃった」とか、「いただいたけど、うちじゃ食べない」そんな食品があれば、**フードバンクポスト※**を通じてフードバンク活動団体に寄贈して、食品ロスを減らしましょう。

※スーパーマーケット、公共施設など
計164ヶ所に設置（令和8年3月現在）



フードバンク活動で取扱いが可能な食品

- 缶詰やお菓子
 - 乾物、麺類
 - 調味料、食用油
 - インスタント・レトルト食品
 - 嗜好品（コーヒー豆、茶葉など）
 - 備蓄品（乾パンなど）
 - 飲料（ジュース、お茶、飲料水など）
 - 特殊な食品（ベビーフード、離乳食など）
- ※賞味期限が1ヶ月以上あり、未開封のものに限ります。

