

食品ロス削減ガイドブック

2024



学校法人藍野大学は環境省並びに大阪府と共に
食品ロス削減を推進しています。

- 環境省 「令和4年度 地方公共団体及び事業者等による食品廃棄ゼロエリア創出の推進モデル事業等 部門Ⅰ 食品廃棄ゼロエリア創出モデル事業」採択
- 環境省 「令和5年度 食品廃棄ゼロエリア創出モデル事業等 部門Ⅱ 食品廃棄ゼロエリア推進方策導入モデル事業」採択
- 大阪府 「おおさか食品ロス削減パートナーシップ事業者」
「令和6年度 大阪府環境保全活動補助金」採択



〒567-0011 大阪府茨木市高田町1-22
TEL 072-621-3764 FAX 072-621-3756

食品ロスとは？

食品廃棄物のなかでも、**まだ食べられる**にもかかわらず捨てられてしまう食品のこと。年間でこんなにも多くの食品が捨てられています。

日本

年間 約**472**万トン

国民1人あたり

年間 約**38kg**/毎日 約**103g**

農林水産省及び環境省「令和4年度推計」を加工して作成

世界

年間 約**13**億トン

国連食糧農業機関 (FAO) ホームページを加工して作成

1人あたりに換算すると、毎日おにぎり約1個分のご飯の量(約110g)のまだ食べられる食品を捨てていることになります。



食品ロスはただ「もったいない」だけじゃない！
さまざまな問題につながっています

経済問題

食品ロスによる経済損失

家庭

国民1人あたり
34,341円

総務省「家計調査」を基に作成

食品を買って捨てるのは、お金を捨てているのとおなじことです。食品ロスを減らすと、むだな出費もなくなります。

このお金をもっと良いこと(教育・医療・福祉など)に使えるのではないのでしょうか？

社会

年間約 **4.3兆円**

ほかにも廃棄の積み重ねで資源のむだ使いも引き起こします

農林水産省「令和3年農業・食料関連産業の経済計算(概算)」を加工して作成

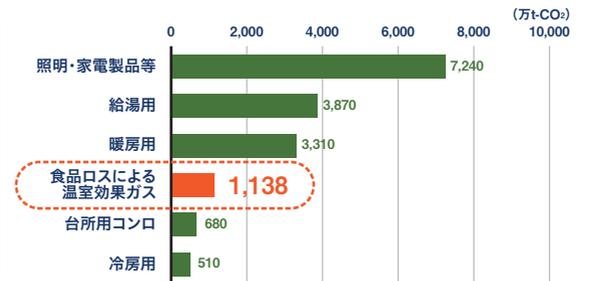
三菱UFJリサーチ&コンサルティング 令和5年度消費者庁請負事業「食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量に関する調査業務調査報告書」から引用

環境問題

食品ロスによる温室効果ガス排出量の合計は1,138万トン。暖房用の3,310万トンに次いで大きな規模となっています。

令和3年の家庭部門の用途別CO₂排出量との比較

環境省「2021年度(令和3年度)の温室効果ガス排出・吸収量(推報値)」を加工して作成



三菱UFJリサーチ&コンサルティング 令和5年度消費者庁請負事業「食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量に関する調査業務調査報告書」から引用

2050年(約30年後)、
世界規模で地球環境が今よりも悪化することが懸念されています。

社会問題

日本の食料自給率はカロリーベースで**38%**。
諸外国に比べて食料供給に対する割合が低く、食料の多くを輸入に頼っています。

農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算(アルコール類は含まない)したデータを加工して作成



このようなことになれば、
食料自給率の低い(輸入に依存)現在の日本であればどうなるのでしょうか？

こんなさまざまな問題が！「もったいない」だけじゃない！！ 私たちができることはなんですか？

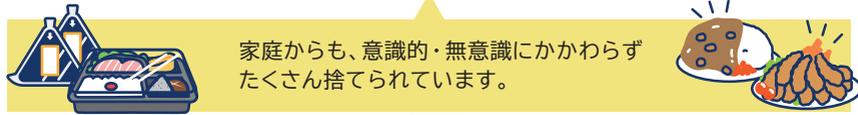
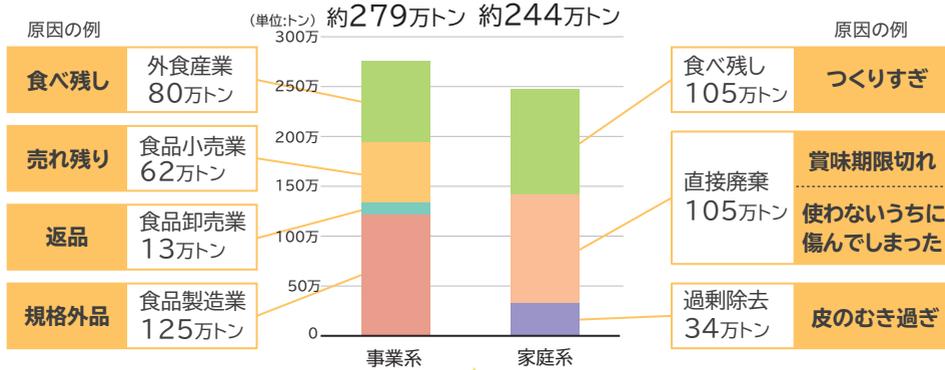


NEXT!

食品ロス削減は一人ひとりの行動から

農林水産省及び環境省「令和3年度推計」を加工して作成

食品ロスは、さまざまな原因により食品関連事業者と一般家庭から発生しています。



Check!

あなたはこんなふうに食品を捨てたことはありませんか？

- 買い物大好き
- 特価品はつい手が伸びるが使わずに捨ててしまうことがある

買いすぎタイプ ...1へ

- 家にあるのに同じものを買ってしまう
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある

よくばり・ためこみタイプ ...1へ

- とりあえず入れておいた期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかる

片付け下手タイプ ...1へ

- その日の気分で作ったり、多めに作り、食べ残して捨てることもある

作りすぎタイプ ...2へ

- とりあえず買ったり注文したりしたものの残してしまう

食欲過信タイプ ...3へ

食品ロスを減らすために、まずは日々の生活でできることを実践してみましょう。
むずかしく考えるのではなく、3つの「ない」を意識することからはじめましょう。

1

買いすぎない

家にある食品と照らし合わせ、また予定を考えて必要な分だけ買いましょう

- 買い物前に冷蔵庫や食品棚をチェック
- 食材と期限を確認して買う
- 使う分、食べられる分だけ買う
- 期限表示を知って賢く買う
- 使った分を買い足して一定量を備えておく
- ローリングストックを生活に取り入れる
- 食品を管理できるよう、置く場所を決める



2

作りすぎない

体調や予定を考えて作りすぎないようにしましょう

- 作る量を調整するのがむずかしいときは、作りおきする
- 食品の特徴を知って、むだなく使う
- 残った料理はリメイクする



3

食べ残さない

作った料理は早めにおいしく食べきりましょう

- 食べられる量だけ注文する・買う
- デリバリー・テイクアウトは早めに食べきる
- 食べられなかったときは自己責任で持ち帰りができるか聞いてみる
- 会食のときは30・10を意識する
開始30分間は味わいタイム・お開き前10分は食べきりタイム



みなさんの「もったいない！」が世界を救う！
学校法人藍野大学でも食品ロス削減に向けてさまざまな取り組みをしています

NEXT!

学校法人藍野大学での取り組み

わたしたちは、みなさんの健康を守る食の大切さと、「もったいない」の気持ちを育む取り組みを継続し、みなさんと一緒にさまざまな課題を解決していきます。いろいろな意見を聞かせてください。



食品廃棄物由来の堆肥を活用した野菜栽培の取り組み

学校法人藍野大学では、学生食堂循環サイクルを構築し、食品廃棄物を有効利用する取り組みを実践しています。食品廃棄物由来の堆肥を生成し、野菜を栽培。その収穫した野菜を学生食堂で活用しています。活動には学生サークルが参加し、自身の手で循環サイクルを創出・持続可能性の体験をしています。



食品ロスに関する取り組みの見える化

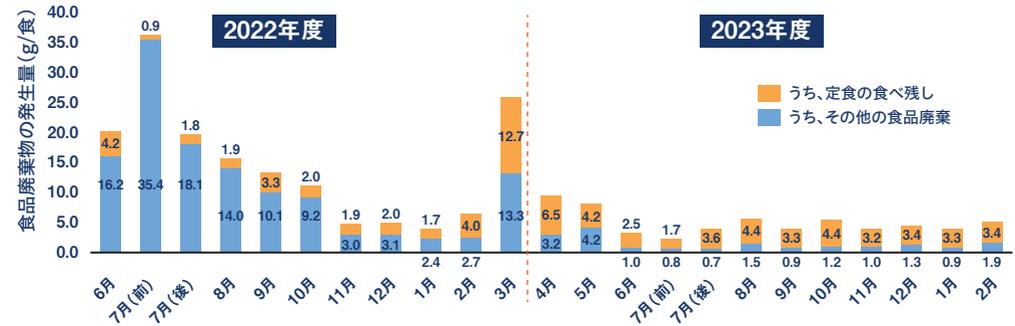
取り組みを一部のものにするのではなく、一人ひとり、社会全体の問題として捉えるため、見える化にも取り組んでいます。

学生ボランティア制作による啓発ポスター、ホームページでの発信や、学生食堂内にパネルを設置。パネルでは食品ロス事情や学生食堂から出た食べ残し量、食品ロス削減に向けた取り組み実績などの紹介もしています。



学生食堂の食品廃棄物の推移

学生食堂では食品廃棄物(食べ残し・調理くず)の量を計測しており、食べ残し(■)は2年間低水準で推移しています。ご飯の量を選べるようにしたり、学校と連携して、準備する食事の量を調整するなど、継続した食品ロス削減の取り組みが寄与していると考えられます。また調理くず(■)が大幅に減少しており、調理者側の日々の努力が伺えます。



食品ロスを知り削減に取り組むためのアンケート調査を実施

学生・生徒、教職員の食品ロスに対する意識を把握するために、また、食品ロスを知る・削減に取り組むきっかけ作りのためにアンケート調査を実施しました。

- 第1回実施(啓発前):2023年7月4日~7月10日
- 第2回実施(啓発後):2023年12月13日~12月22日

アンケートでは「食品ロスという言葉の認識があるか」「食品ロスを減らすべきだと思うか」「減らすための行動をしているか」など聞き取りました。本学での食品ロスへの意識はもともと高いものでしたが、啓発前と啓発後では、特に高校生と学生ボランティア経験者に意識の高まりが見られました。

これまでの継続的な取り組みが浸透したと考えられます。

食品ロスの意識づけに役立つ取り組みとして、学食利用者は、「学生がデザインした食品ロス削減啓発パネル」や「食堂メニューのごはん量の指定」など、学食内で接する機会があるものを支持しており、学食内での啓発活動は一定の効果があると考えられます。学食を利用していない者は、「食品ロスに関するアンケート調査」や「食品ロス削減ガイドブックの配布」の支持が強くありました。これからも様々な活動、そして全体にゆき届く情報発信で意識の向上をめざしてまいります。



これからも意識・行動し、食品ロス削減に取り組んでいきましょう

