おいしいふくい 食べきり実践手帳

～みんなで減らそう食品ロス～

福井県安全環境部循環社会推進課

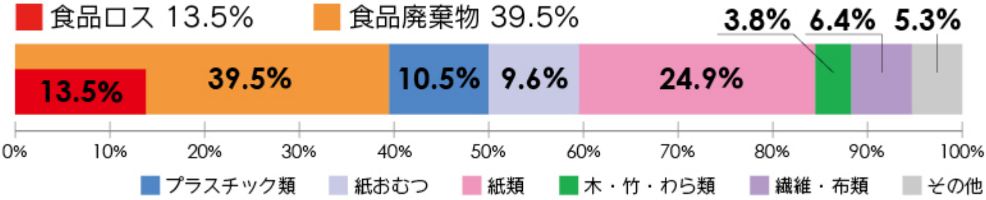
P01.02　福井県での食品ロスの現状
P03　食品ロス削減のコツ
・お買い物編
P04.05　食品ロス削減のコツ
・保存の方法編
P06　食品ロス削減のコツ
・調理の工夫編
P07　食品ロス削減のコツ
・食事編
P08　食品ロス削減チェックリスト

食品ロスの現状

食品ロスとは、本来食べれるのに捨てられてしまう食品のことです。

福井県の実態

家庭から出る燃やせるごみのうち食品廃棄物は**39.5%**
うち食品ロスは**13.5%**でした。



※H29福井県食品ロス実態調査

食品ロスの内訳

▶手つかず食品：６割
【例】期限切れの粉類、作りすぎた野菜

▶食べ残し：４割
【例】ごはん、煮物などのおかず

日本の実態

日本全体で年間

約643万トン

（平成28年度推計）

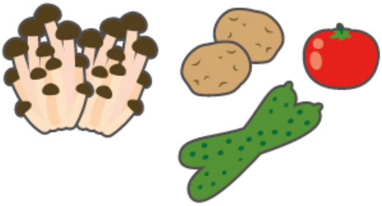
国民１人１日あたり

福井県で行った調査の結果

結果① 家庭で捨てられやすい食品

1位 消費・賞味期限切れの食品

2位 買いすぎた食材



3位 作りすぎた料理

結果② 捨ててしまう理由

1位 傷ませてしまった

2位 買いすぎてしまった

3位 食べきれなかった

※R1福井県連合婦人会アンケート調査より

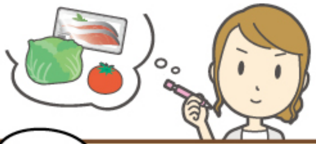
食品ロス削減のコツ

お買い物編

1 安いからといって買いすぎ注意！

▶今日使うもの、補充するものなど必要なものだけ買うようにしよう。

▶割引シールにまどわされないで計画的にお買い物を！



あらかじめメモを活用し、必要なものを整理しよう！

2 買い物前に冷蔵庫をチェック！

▶何がどのくらいあるのか確認を！

▶スマホなどで冷蔵庫内の写真を撮って買い物に出かけるのもおすすめ！

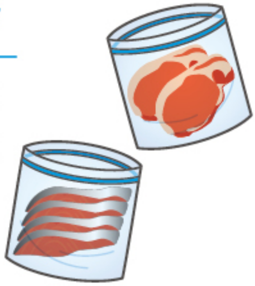
食品ロス削減のコツ

保存の方法編

① 小分けにして冷凍しよう！

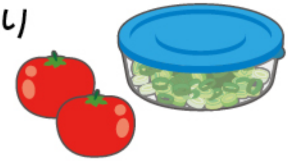
食品別の保存方法を知ろう！

▶肉・魚はトレーから出して、使う分ごとにラップやフリーザーバッグに入れて冷凍しよう。



▶きのこ類は洗わずに根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットして冷凍室へ。

▶トマトは丸ごと、ねぎはみじん切りや小口切りにして冷凍室へ。



▶玉ねぎは炒めて冷凍すれば、カレーなどにすぐに使えるよ。

買ったらすぐに下処理しよう。冷凍は新鮮なうちに！！！

② 冷蔵庫を整理しよう！

▶期限切れの近いものから手前に置こう。
▶定位置を決め「使い忘れ」を防ごう。
▶フリースペースを用意しておこう。
詰め込みすぎないように。

「見える化」
が効果抜群！

▶「パーシャル」を活用しよう。
※「半凍結・微凍結状態」まで冷却し保存が可能なため、冷蔵、チルドより鮮度が長持ちするよ。

▶野菜室、冷凍室は「縦」収納で。
上から見て何があるかわかるようにしておこう。

食品ロス削減のコツ

調理の工夫編

① 作りすぎない！ 食べきれる分だけ作ろう！

- ▶家族の予定を共有し早めの連絡で作りすぎない工夫をしよう。
- ▶家族がどれくらい食べられるのか、適量を把握しておこう。
- ▶季節や気温に合わせて食べやすい料理を作ろう。

② アレンジレシピを活用！

- ▶作りすぎて残ってしまった料理は、他の料理にアレンジして、おいしく食べきろう。

食べきり、食材使い切りレシピをクックパッドで公開中！

「消費者庁のキッチン」で検索してみよう

https://cookpad.com/kitchen/10421939

食品ロス削減のコツ

食事編

① 盛り付け方を工夫しよう！

▶食べきれる分だけ盛り付けよう。
一度箸をつけてしまうと保存が難しくなるため、食べきれる分だけ盛り付けるようにしよう。

▶小鉢で一人ひとりに盛り付けよう。
残さず食べきる習慣づけにもなるよ。

② 家族一緒に食事をしよう！

▶みんなで楽しく食事をすれば箸が進むよ。

▶食べきれない場合は分け合って食べることも出来るよ。

▶声かけをしながら
「おいしく楽しく」
食べきろう！

身近にできる！
「食品ロス削減」チェックリスト

お買い物

□必要な分だけ買っている
□買い物に行く前に冷蔵庫をチェックしている

保存

□小分けにして冷凍している
□食材別の保存方法を知っている
□冷蔵庫を定期的に整理している
□透明容器を使用し食べ忘れを防いでいる

調理

□家族の予定を聞いて食べきれる分だけ作っている
□作りすぎて残ってしまった料理もアレンジして食べている

食事

□食べきれる分だけ盛り付けている
□家族一緒に楽しく食事をしている

☑の数

個

診断結果

☑が 1～2 個 ▶ あなたは **初級者**

▶「まだできることがあります。頑張りましょう」

☑が 3～6 個 ▶ あなたは **中級者**

▶「だいぶ無駄がなくなってきました」

☑が 7～10 個 ▶ あなたは **上級者**

▶「周りのみんなに教えてあげましょう」

問い合わせ

福井県安全環境部循環社会推進課

〒910-8580　福井市大手３丁目17－１
電話　0776-20-0317

おいしいふくい食べきり運動

「おいしいふくい食べきり運動」とは、おいしい福井の食材を使って料理をつくり、おいしく食べきろうという取り組みです。

食べきり運動キャラクター
「のっこさん」

食べきり　福井　検索

http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/