

# レッツ lets' 食育

## 食品ロス削減で、食費の節約に！

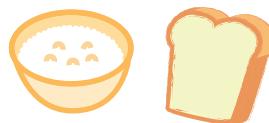
食品ロスは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは、年間 464 万トン発生しており、事業者から 231 万トン（49.8%）、家庭から 233 万トン（50.2%）排出されています。（農林水産省・環境省「令和 5 年度推計」）



食育推進キャラクター  
でこん丸

### 買い物のとき

家庭で捨てられやすい食品 1 位：主食（ごはん、パン）



2 位：野菜



3 位：おかず



#### 捨ててしまう理由

1 位：食べきれなかった → まとめ買いを避けて、必要な分（使う分・食べきれる量）だけを買いましょう。  
(57%) また、食べきれない場合には、フードドライブ等への寄附を検討しましょう。

2 位：傷ませてしまった → 買ったら、すぐに下処理して適切に保管するようにしましょう。  
(23%) また、新鮮なうちに、使う時のことを考えて冷凍しましょう。

3 位：期限が切れていた → 食品の「期限表示」を理解して、食品をムダなく食べきりましょう。  
(11%) 冷蔵庫にある食材と期限を確認して、買い物をするようにしましょう。



【参照：消費者庁：食品ロス削減ガイドブック】

節約ポイント：どんな食品・食材が残っているか分かるよう冷蔵庫を整理することで、食費だけでなく電気代も節約に！

### 料理・調理をするとき

家庭系食品ロスの内訳（環境省：「我が国の食品ロスの発生量の推移等」）



#### 直接廃棄

：期限切れ等により、手つかずのまま捨てる

#### 過剰除去

：野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる

#### 食べ残し

：作りすぎて、食べきれないなど

直接廃棄 → 買いすぎないことに加え、冷凍する等、良い状態で保存するように心がけましょう。



過剰除去 → 厚くむき過ぎた野菜や果物の皮など、食べられる部分を調理してみましょう。

捨てられている部分にも食物繊維などの栄養が豊富に含まれています！

にんじん、だいこん、かぼちゃ等	よく洗えば、皮ごと使える（例：刻んできんぴらにする）
だいこんやかぶの葉、だしをとった後のこんぶ等	よく洗い、ほかの葉物野菜と同じようにみそ汁の具材にする 細かく刻み、かつお節などと炒めてふりかけにする
ブロッコリー、キャベツ等	茎や固い部分も、食べやすく切れば、料理に使える

食べ残し → 作りすぎない工夫をし、作りすぎてしまった場合は、リメイクすると飽きずに食べられます。

節約ポイント：捨ててしまっている部分や食品で、一品おかずを増やすことやボリュームを増やすことが食費の節約に！

### 第四次かごしま市食育推進計画の目標

食品ロスを知っている人の割合の増加（現状）89.5% →（目標）95% 以上

鹿児島市保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町 11-1

TEL 099-803-6861 FAX 099-803-7026

URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/>



No.29  
令和8年  
1月発行