食品ロスの削減は
身近なSDGs!

おいしく 残さず 食べきろう!

食べ残し0(ゼロ)!



ごみゼロやまがた
県民運動キャラクター
「ごみゼロくん」

日本の食品ロス

1人当たり毎日
おにぎり1個分の食品を
捨てている状況



おいしい食べきりポイント(外食編)

- 食べきれる分だけ注文し、残さず食べきりましょう!
- 会食のはじめ30分・おわり10分は席で料理を楽しみましょう!
- 食べきれない場合は、お店に確認して、持ち帰りましょう!
  (※お持ち帰りできない場合もあります)
- 食品ロス削減に取り組むお店を選びましょう!

※食品ロス削減等に取り組む飲食店等を「もったいない山形協力店」として、県ホームページ(右の二次元コード)で紹介しています→

もったいない！ みんなで減らそう！「食品ロス」

食品ロスって？

食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを**食品ロス**といいます。



私たちの生活にどんな影響があるの？

食品ロスは、次のような負担や負荷を招き問題となっています。

❶食品関連事業者や消費者の負担増
生産や流通に要したエネルギーが無駄に
売れ残りや食べ残し分の処分費用などの余計な出費が発生

❷ごみ処理の負担増、環境への負荷増
ごみの運搬や焼却にかかる費用が発生し、余分なCO_2も排出

食品ロスを減らす取組みをご紹介します



家庭編

❶ 上手な買い物がポイント

- 買い物前は冷蔵庫や食品庫をチェック！余っていたり、買い置きしている食材がないかを確認しましょう。
- 買う際は、まとめ買いを避け、必要なものを必要な分だけ買うように心がけましょう。
- すぐに食べるものは、陳列棚の手前から取る「てまえどり」で期限の近い商品を取りましょう。
- 余ってしまった食品があれば、フードドライブにご協力ください。

❷ 食材を使いきろう



- 残っている食材から優先的に使い、無駄のないようにしましょう。
- 賞味期限※が過ぎてもすぐには捨てず、料理に活用しましょう。

※おいしく食べることができる期限。過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませんので、見た目やにおいなどから食べられるか判断しましょう。

❸ 作り過ぎに注意！

- 体調や健康、家族の予定も考えて、食べきれる量を作り、おいしく残さず食べましょう。
- 残った料理は、お弁当用に保存したり、**環境にやさしい料理レシピ**に挑戦して、無駄なく活用しましょう。

環境にやさしい料理レシピコンテスト

県では、食材を無駄なく使う料理や食べきれなかった料理を活かしたリメイク料理など、食品ロス削減につながるレシピを募集し、入賞レシピを県ホームページ（右の二次元コード）のほか、人気料理レシピサイト「クックパッド」でも公開しています。



外食編

❶ 食品ロス削減に取り組むお店を選びましょう

県では、食品ロス削減に取り組む飲食店や宿泊施設などを「もったいない山形協力店」として県ホームページで紹介しています。
ぜひ積極的にご利用ください！



❷ 注文する時は

自分の食欲や体調に応じて、小盛りやハーフサイズメニューなども検討し、食べきれる分だけ注文しましょう。

❸ 食事では

- 注文した料理は、残さずおいしく食べきりましょう。
- 食べきれない場合は、お店に確認して持ち帰りましょう。なお、料理の持ち帰りは自己責任で。帰ったら速やかにおいしくいただきましょう。

mottECO

- 食べ放題のお店では、元を取ろうと、無理して皿に盛ったり、食べ残したりしないようにしましょう。

❹ 宴会では



- 幹事は参加者の好みや年齢層などを考えて食べきれるメニューを選びましょう。
- **30・10運動**を実践し、おいしく食べきりましょう。

30・10（さんまる・いちまる）運動

❶ 味わいタイム：乾杯後30分間は料理を楽しむ
❷ お楽しみタイム：料理を食べながら、親睦を深める
❸ 食べきりタイム：ラスト10分間はもう一度料理を楽しむ
※幹事は「おいしく食べきろう！」と呼びかけましょう

少し意識するだけでも食品ロスを減らすことができます。一人ひとりができることから取り組みましょう！

山形県環境エネルギー部循環型社会推進課
山形県 食品ロス削減 検索

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。