



日々の“食品ロス”を見直そう！

食品ロス削減 チャレンジ！

まずは1週間
食品ロスについて
確認してみましょう！



Food Loss & Waste Reduction Challenge

2023年10月1日(日)～12月31日(日)

日々の生活で出た食品ロスを1週間チェックして
抽選でQUOカードをもらおう！



さらに

この冊子に載っていない取組を考えて応募いただくと
抽選で賞品をプレゼント！（詳細はP16～）

あいちエコアクション・ポイント 連携事業





“食品ロス”ってなんだろう？

食品ロスとは「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」のこと

例えば....

バナナの白い実の部分を食べずに捨ててしまうことは「食品ロス」に！

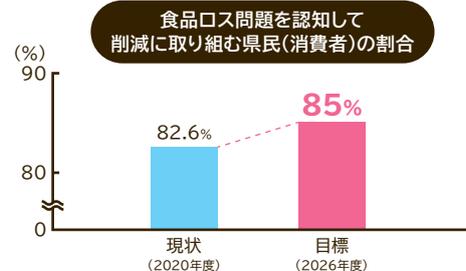
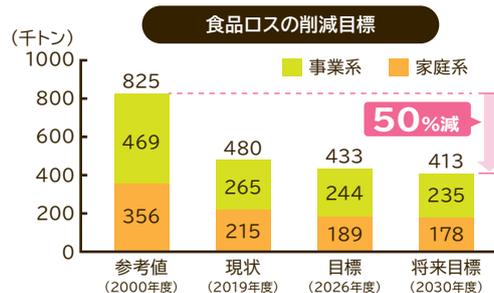
※「皮の部分」はもともと食べないため、捨てても「食品ロス」ではありません。



食品ロスは日本全体で**約523万トン**（2021年度）、愛知県では約48万トン（2019年度）発生しています。

このため、愛知県では、2022年2月に「愛知県食品ロス削減推進計画」を策定し、「食品ロス発生量」を2030年度までに2000年度比で半減させるとともに、食品ロス問題を認知して削減に取り組む県民（消費者）の割合が85%となることを目指しています。

愛知県の目標





どうして問題なの？



01) 世界には飢えに苦しむ人が多くいるから

世界では、約8億人が飢えに苦しんでいます。
こうした人たちへ世界中からの食料支援量は、
年間約**480**万トンです。

出典：国連WFP「数字で見る国連WFP2022年」

日本の食品ロス量は

世界の
食料支援量の

1.1倍!
(523万トン)

03) 日本は多くの食料を海外から輸入しているから

日本の食料自給率は

カロリーベース

38%

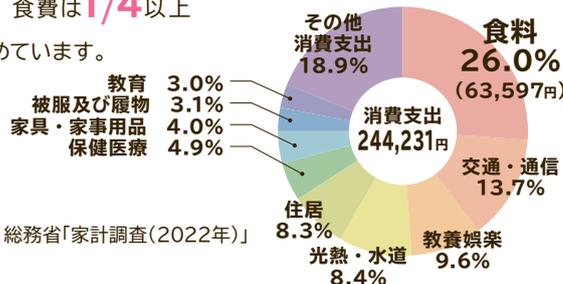
日本の食料は外国からの輸入に頼っています。
食品ロスを無くしていけないと輸入できなくなったときに困ります。

出典：農林水産省「食料需給表(令和4年度)」

02) 家計に悪いから

家庭における消費支出のうち、食費は**1/4**以上を占めています。

家計における食費の状況



出典：総務省「家計調査(2022年)」

04) 環境に悪いから

食品ロスを出すと、食品の生産・製造・輸出などに使われた資源やエネルギーが無駄になるのに加え、その捨てられた食品の処理にも新たな資源やエネルギーを使うことになり、温室効果ガスの排出にもつながります。





どこで発生しているの？

約半分が家庭からの食品ロスです！

日本の1年間の食品ロス量

約523万^{トン}

※農林水産省及び環境省(2021年度推計)

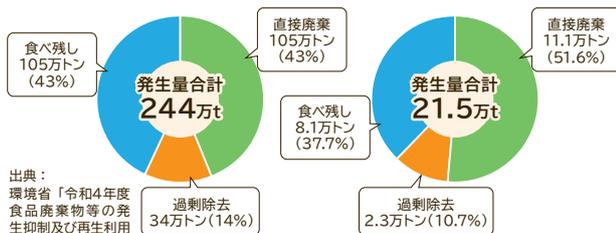


国民一人あたりに換算すると毎日お茶碗約1杯分(約114g)の食品ロスを出していることになります。



全国の家系系食品ロスの内訳
(2021年度)

愛知県内の家系系食品ロスの内訳
(2019年度)



出典：
環境省「令和4年度食品廃棄物等の発生抑制及び再生利用の促進の取組に係る実態調査報告書」

お店や工場から出る食品ロスについても、消費者の意識や行動が影響しています！

- ・ 期限が近い手前の商品をさげ、奥から商品を取ってしまう。
- ・ クリスマスケーキなどの季節商品を予約せずに購入したい。
- ・ 「食べ放題」ではついつい取りすぎてしまう。 など



直接廃棄

賞味期限や消費期限切れ等により手つかずのまま捨てられたもの



過剰除去

調理時に野菜の皮を厚くむくなど食べられる部分まで捨てられたもの



食べ残し

食べきれずに捨てられたもの



食品ロスの約半分は、家庭から出ています。日々の生活の中で、皆さんのちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らすことができます。食品ロスを無くすことはごみを減らす効果だけでなく節約にもなります。まずは、できることから始めてみましょう。

私たちが
できること！

“食品ロス”を減らす 3つのポイント



1.

買いすぎない P.05

買いすぎは食品ロスの出発点です。必要なものだけを買うようにしましょう。

2.

使いきる P.07

購入した食品を期限までに使いきるよう、保存や調理の際に気をつけましょう。



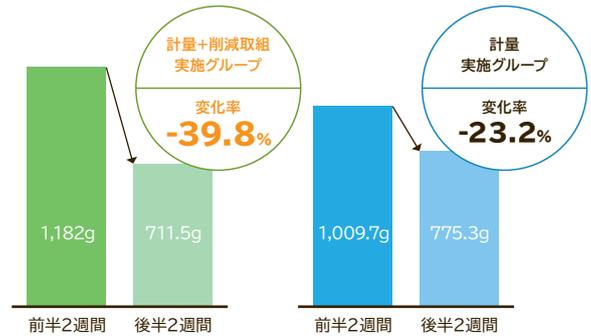
3.

食べきる P.11

食べ残しをなくす工夫をしましょう。



“食品ロス”は計量するだけで **約2割減**
さらに削減に取り組むと **約4割減**



食品ロスについて、意識したことはありますか？食品ロスをチェックし、日々の食品ロスを「見える化」してみましょう。

まずは**1週間、食品ロスを出したか**を確認しましょう。期間中はこの冊子を参考にぜひ食品ロスを出さない生活にチャレンジしてください。1週間チェックして、応募いただいた方の中から抽選で300名様にQUOカードを贈呈します。さらに、応募にあたり冊子に掲載されていない取組を提案いただいた方に抽選で賞品を贈呈します。(詳細は16ページに掲載)

出典：消費者庁「平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果」

!!
私たちが
できること!

“食品ロス”を減らす3つのポイント「**買いすぎない**」

買い物編

買いすぎは食品ロスの第一歩!
購入は**使いきれ的分だけ**にしよう

買い物前には、
家にある食材を**チェック**

こんなときの買い物は
要注意!

優先的に家にある食材を
使用しよう

買いすぎない
05



家に何があるか、期限は
いつまでかなどを**チェック**し、
メモをして**買い物**へ

毎回のメモが面倒であればスマホで冷蔵庫の中などを撮影したり、冷蔵庫の食材管理アプリを活用する方法があります。在庫を確認しながら**買い物**し、**二重買い**を防ぎましょう。

必要なものを必要な分だけ!
計画的に購入しよう

買いすぎない
01



おなか**が**空いている時

(必要な量を超えて食べきれないほどの
量を**購入**しがちになります)

空腹時に**買い物**をすると「64%」も**出費**
が増えるという報告もあります。

※アメリカミネソタ大学アリソン・ジンシュウらの研
究結果

買いすぎない
03



あらかじめ**献立**を
考えておく

時間に余裕のある週末などに、あらかじめ**献立**を
考えておくと、忙しい平日に**献立**
を考えなくてもすみます。

買いすぎない
02



何を**買う**か
決めていない時

すでに家にあるものだったり、結局使わ
ないものも**購入**しがちになります。

買いすぎない
04



余っている食材や
古くなりかけた
食材を使う
献立を考えよう



買いすぎない
06



使う量だけ**食材**を
購入しよう

数日間や1週間の**献立**をあらかじめ考
え、使う量だけ**食材**を**購入**しましょう。
「安い」と思ってとまとめ**買い**すると、結
局は使わず捨ててしまうことにも。

お店での買い物のポイント!

買すぎない

07

食べきれる量を 購入しよう

バラ売り、少量パック、量り売りを活用しましょう。少量パックがない場合でもお店の人に相談すると量を減らしてもらえることもあります。



買すぎない

09

「てまえどり」を 心がけよう

お店では商品棚の手前にかけて、消費期限や賞味期限の近い商品が置かれることが多いです。奥の商品を取ってしまうと手前の商品が売れ残り、店舗で廃棄になることもあります。購入後すぐに食べる商品などの場合、商品棚の手前にある商品を購入する「てまえどり」を心がけましょう。



買すぎない

08

お財布にも優しい 値引き品も活用しよう

すぐに食べるのであれば、消費期限や賞味期限が近いなどの理由で、値引きされている商品の購入は、お財布にも優しいです。育ちすぎ、形が悪い、傷があるなどの規格外の野菜や果物のワケあり商品は、通常より安く売っていることも。ただし、買すぎにはご注意ください。



買すぎない

10

フードシェアリング サービスの活用

賞味期限前に捨てられてしまう食品を、インターネットやアプリを活用して販売する「フードシェアリングサービス」の活用も検討しましょう。

おいしく安全に食べられる
廃棄直前の食品を
お得にレスキュー!



!!
私たちが
できること!

“食品ロス”を減らす3つのポイント「使いきる」

保存編 家にある食材保存の仕方は「見える化」が効果抜群!

Point!

食品庫は、カテゴリ分けして整理・整頓

調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などにカテゴリ分けしましょう。

カテゴリ分けができたら置き場所を決めて、表示しましょう

- カテゴリごとにグループ収納し、まとめる
- 同じものは1箇所にとめる
- 一目見てわかるよう表示する
- 在庫が複数ある場合には、手前に期限が近いものを置く

- 小さいものはカゴや箱などを使って整理しよう
- 日付や中身を書いておくことで忘れにくく、わかりやすい
- フリースペースを用意しておこう
残りもの置き場や作り置き用のスペースに

詰めすぎず、余裕を持った配置で、常にフリースペースを確保するのが整理整頓を長続きさせるコツです。

- 冷凍庫は縦置き収納すると見やすく取り出しやすい

冷凍庫は、隙間なく詰まっているほうが冷却効率は上がります。

冷蔵庫も「見える化」

冷蔵庫は、使いかけやとりあえず保存しようとした食材が奥に隠れて置かれがち。あることを忘れ、古くなってしまったり同じものを買ってしまったりしないために、パッと見てわかるよう食材の種類ごとにまとめておくのがポイント。



- カテゴリごとに食材の指定場所を決めよう
- 使いかけの食材はクリップなどで留めて目立つ場所に配置
- 中身が見えて便利な透明容器を活用しよう
- 早く食べきりたい料理なども目立つ場所に置きましょう
- 期限の近いものは気付きやすいように目線の高さで手前に置く
- 冷凍する場合は、1回分ずつ小分けにして、使う量だけ解凍して使う

立って育てる野菜は立てて保存するなど、育てている環境にできるだけ近づけた方が長持ちします

Q. 冷蔵庫・野菜室・チルド室・パreshal室って何が違う？

A. その違いは温度！

冷蔵庫 約2～5℃



いろいろな食材を長めに保存できます

チルド室 約0℃

冷蔵庫よりも温度を低く設定し、凍らない温度をキープ。長持ちさせたいものの、冷凍はさせたくない、生鮮食品や乳製品などの食材の保存に向いています

野菜室 約3～8℃



野菜の鮮度をなるべく保てるように作られているため、冷蔵庫より少し高め温度でほどよい湿度となっています

パreshal室 約-3℃

食材を完全に凍らせるのではなく、半分ほど、もしくは微妙に凍結状態にして保存します。肉類や魚類の鮮度を保ち保存することができます



Q. 野菜は全て野菜室で保存すればいい？

A. 種類によっては野菜室での保存は向いてません

- ・さつまいも、じゃがいも、里芋は、新聞紙に包み風通しのよい冷暗所で保存
- ・たまねぎは、ネットに入れて吊るしたり、かごに入れ風通しのよい冷暗所で保存
- ・もやしは低温の環境が適した野菜のためチルド室で保存
- ・カット野菜は、傷みやすいため冷蔵庫で保存

食材別！おすすめ保存方法

～食材の特性を考慮して保存しよう～



とがったほうを下にして保存



肉類

冷蔵：
空気にふれないようラップなどで包み冷蔵庫で保存

冷凍：
1回で使う量に小分けしてラップなどで包み冷凍庫で保存



魚類

冷蔵：
内臓やえらを取り除き、水洗いをして水分を拭き、乾いたキッチンペーパーで巻いた後、空気にふれないようラップなどで包み冷蔵庫で保存

冷凍：
冷蔵と同様に下処理をし、空気にふれないようラップなどで1尾(1切れ)ずつ包み保存袋に入れ冷凍庫で保存



ねぎ

新聞紙で包み、冷蔵庫で立てて保存



キャベツ

芯をくり抜き、湿らせたキッチンペーパーを詰めてビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存

い
私たちが
できること!

“食品ロス”を減らす3つのポイント「使いきる」

保存編 「ローリングストック」や「フードドライブ」を実践してみよう!



いつ必要になるか分からない災害備蓄食料の期限をチェックしていますか?

災害用などの備蓄には、生活で消費しながら備蓄する

「ローリングストック(回転備蓄)」がおすすめです。

賞味期限の近い食品から普段の食事に使用し、食べた分だけ買い足していきます。定期的に期限を確認できるので廃棄を防ぐとともに、賞味期限が短いものでも非常食として扱うことができます。

Point!

- 賞味期限の近いものから順に使用すること
- 使った分を補充すること

備蓄食品の賞味期限が切れた経験
(n=3,000)



実践してみよう!



出典：国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」



「フードドライブ」を考えてみて!

「つい買いすぎてしまった」「いただきものだけど食べる予定がない」など、家庭に手つかずの食品があるときはフードドライブに参加してみてもいい?

●フードドライブとは
家庭等で余っている食品を学校や職場、イベント会場等に持ち寄り、まとめて地域の福祉団体やフードバンク※へ寄付する活動です。

※フードバンク
まだ食べられる寄付された食品を福祉団体や個人へ提供する活動、またこの活動を行う団体のこと



あいちエコアクション・ポイント

フードバンク等への寄付 10p

参加無料

参加店舗等でフードバンク等に寄付するとポイントがもらえます!



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

消費期限と賞味期限の違いとは？



食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」があります。原則として傷みやすい食品には消費期限、比較的長持ちする食品には賞味期限が設けられています。これらの期限の違いを知り、賞味期限をすぎた食品は個別にまだ食べられるか判断し、食品ロス削減につなげましょう。

消費期限

「食べても安全な期限」

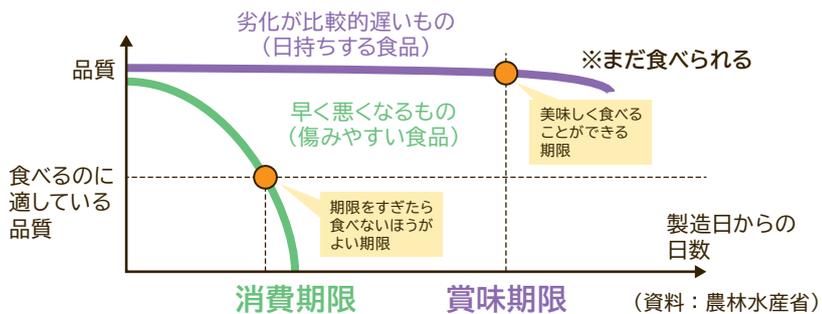
消費期限をすぎた場合は、食べないようにしましょう。



賞味期限

「おいしく食べることができる期限」

賞味期限をすぎてもすぐに廃棄せずに、色やにおいなどをチェックして自分で食べられるかどうか判断することも大切です。



※消費期限・賞味期限ともに、定められた方法で保存した未開封の状態での期限になります。
一旦開封した場合は、早めに食べきることをおすすめします。食品の袋に開封した日付を記載しておくことと早めに消費する意識が高まります。

!! 私たちが
できること!

“食品ロス”を減らす3つのポイント「**食べきる**」

調理編 **食べ残しを防ぐために 作りすぎないにしよう**



食べきる

11

日々「ご飯どうする？」
を合言葉に予定を家族で
共有しよう

食べきる

12

食事の準備は、家族の
体調や食欲を確認してから

食べきる

13

作りすぎず、一品足りない
ときは常備菜の活用や、
すぐに用意できる
冷凍食品などの活用も

食べ残しをなくそう! 調理活用のヒント!



リメイク料理

作りすぎて料理が余った時はリメイク料理にトライ!

★料理レシピサービスのクックパッド「消費者庁のキッチン」では、リメイクレシピのほか、使いきりレシピなど参考になるレシピが多数掲載されています。

(<https://cookpad.com/kitchen/10421939>)



※QRコードは
株式会社デンソーウェーブの
登録商標です。



余り食材一掃日

週に1回、もしくは隔週で、家にある余り食材を一掃する日をつくろう。

「土曜の朝は残り野菜でスープ」など家族で楽しめるイベントにして食材を無理なく使いきりましょう。



捨てられがちな部材にも栄養素が！ なるほど ごみにしない！野菜の調理法



なるほど！
その1



にんじん・だいこん・かぼちゃは、よく洗えば葉や皮ごと使える食材です！

にんじんの葉：
カルシウム、鉄分

だいこんの葉：
ビタミンC、βカロテン

なるほど！
その2

野菜の皮を薄くむきたい場合は、ピーラーを使い、捨てる量をなるべく少なく！

なるほど！
その3

ほうれんそうの根元：
マンガン

ほうれんそうの根元の赤い部分は、きれいに洗えば食べられます。

なるほど！
その4



キャバツの芯やブロッコリーの茎は、食べやすくカットすれば料理に使える食材です。

ブロッコリーの茎：
ビタミンC、βカロテン



キャバツの芯：
カリウム、カルシウム、リン、マグネシウム

なるほど！
その5

ニラの茎部分は、そのまま全部食べられます。

ニラの茎：
アリシン



キャバツの外葉：
ビタミンC、βカロテン

なるほど！
その6



きのこの石づきは、うま味も多く含まれおがくずがついている部分を、とりのぞけば食べられます。

しいたけの軸：
ビタミンD



!! 私たちが
できること!

“食品ロス”を減らす3つのポイント「**食べきる**」

食事編 **食べ残さないように 食べきれん分だけ盛りつける**



食べきる

14

一度箸をつけてしまうと
腐りやすくなるため、
食べきれん分だけ、
お皿へ盛りつけましょう

食べきる

15

家族そろって食事をとろう
会話が弾み、食も進みます
また協力して
食べきることもできます

「全部食べられた」という達成感が
お子様の残さず食べきる
習慣づけになり
次の食べきりにつながります

!! 私たちが
できること!

どうしても出てしまった食品ロスに一工夫

廃棄編 **生ごみ対策も考えよう! エネルギーロスにも配慮を!**



一工夫

16

生ごみに水分が多く含まれると、臭いも出やすく、
また焼却処分するとき多くのエネルギーが
必要です。しっかり水をきって捨てましょう

一工夫

17

生ごみ処理機器(コンポスト等)
などによる家庭での再生利用
(堆肥化)を試してみよう

私たちが
できること!

“食品ロス”を減らす3つのポイント「食べきる」

外食編

家庭以外でも
食品ロスを無くそう



食べきる

18



注文前に、料理の量や
苦手な食材を確認しよう
わからないときはお店の方に
聞いてみよう

食べきる

19

小盛りや
ハーフサイズなどの
メニューがある店を
選んでみよう

食べきる

20



食べ放題では
一度に盛りすぎず、
足りない分を追加して
食べきろう

食べきる

21

大皿の料理は、
はじめにグループみんなで
小皿にとりわけよう

食べきる

22



食べきれない場合は
お店に相談してみよう

※持ち帰る際は自己責任に
なります(食中毒に注意)

あいちエコアクション・ポイント参加店舗で食べきりや
食べきれなかったものを持ち帰るエコアクションをすると、
ポイントがもらえます!



今すぐ
チェック!

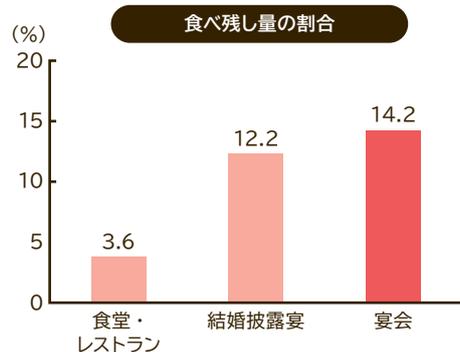


※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

!! 私たちが
できること!

“食品ロス”を減らす3つのポイント「**食べきる**」

宴会編 宴会やパーティーでの食べ残しは、
食堂やレストランの**約4倍**にもなります!



※出典：農林水産省「食品ロス統計調査・外食調査」
(平成27年度)



「3010運動」とは、宴会やパーティー時に「**食事に集中する**」
時間を設けて、**食べ残しを減らそうとする取組**です。

- 開始30分間：味わいタイム
(乾杯後30分間は席を立たずに出来立ての料理を楽しみましょう)
- 終了前10分間：食べきりタイム
(お開きの前の10分間は自分の席に戻り、食べ残しをしないようもう一度料理を楽しみましょう)

!!
チャレンジ
してみよう!

食品ロス削減チャレンジ!

ご参加
ください!

チャレンジの方の中から
抽選で参加賞などをプレゼント!

実施期間

2023年

10月1日(日)~
12月31日(日)

応募締切

2024年1月7日(日)

チャレンジ期間は

1週間!

本冊子に掲載の取組を参考にしながら、日々の生活で出た「食品ロス」をチェックシートに記録し、その結果をご応募ください。

ご応募いただいた方の中から抽選で300名様に「チャレンジ参加賞」(QUOカード 500円券)、また「食品ロス削減」冊子に掲載されていない取組をご提案いただいた方の中から、

抽選で4名様に「提案応募賞」をお送りいたします。まずは1週間、食品ロスを意識して生活してみよう! チャレンジすることが大切なので食品ロスが出ってしまった場合も応募は可能です。

※応募は1世帯1回限りとさせていただきます。

※応募は愛知県在住・在勤・在学の方のみとさせていただきます。



日々の生活で出た
「食品ロス」を
次ページ(P17、P18)の
チェックシートに
記録しよう!



応募はがき、
または
WEBサイト
からご応募



チャレンジ参加賞に応募い
ただいた方が冊子に掲載さ
れていない取組提案を記載
いただくと、提案応募賞に
も応募となります。

応募いただいた方で、
「あいエコアクション・
ポイント」の付与を希望
される方には全員50ポ
イントを付与します!

チャレンジ 参加賞



QUOカード500円券
300名様

賞品
A



STAUB
鋳物ホーロー鍋
WA-NABE・フレンチオープン
16cm

賞品
B



BRUNO
グリルサンドメーカー シングル
+ワッフルプレートセット

賞品
C



siroca
全自動コーヒーメーカー

賞品
D



siroca
電気圧力鍋「おうちシェフ」

MEMO

★食品ロス削減のための工夫や
取り組んだことなどをご記入ください。

食品ロス削減チャレンジ!

ご自分で考案した効果的な食品ロス削減の取組があれば、ご応募ください!

食品ロス削減チャレンジ!

食品ロス削減の取組を学びながら
日々の生活で出た食品ロスを1週間チェックして、
右の「応募はがき」を送ろう!

実施期間：2023年10月1日(日)～12月31日(日)

応募締切：2024年1月7日(日)

チャレンジ
参加賞



QUOカード500円券
300名様

提案応募賞

賞品
A



STAUB
鋳物ホーロー鍋
WA-NABE・フレンチオープン 16cm

【印刷はA5
サイズで出力
ください】
P20表面・
P21裏面を
切り取って
貼り合わせて
ご応募くだ
さい。

賞品
B



BRUNO
グリルサンドメーカー シングル
+ワッフルプレートセット

賞品
C



siroca
全自動コーヒーマーカー

賞品
D



siroca
電気圧力鍋「おうちシェフ」

あいちエコアクション・ポイント 連携特典ポイント!

「あいちエコアクション・ポイント」のアカウントをお持ちの方は氏名及びアカウントのメールアドレスを記載してください。ご登録のアカウントに50ポイントを付与します。
ご家族でそれぞれアカウントをお持ちの場合は、それぞれの氏名及びアカウントのメールアドレスを記載してください。それぞれ50ポイントを付与します。
※ポイントの付与は2023年度末頃を予定しています。

当選
発表

当選者の発表は厳正なる抽選のうえ、
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お問い合わせ 「食品ロス削減チャレンジ」事務局
e-mail: aichi-fd@foodloss-aichi.jp

主催：愛知県

20

郵便はがき

4 5 0 0 0 0 3

63円切手を
お貼り
ください

愛知県名古屋市中村区名駅南
1丁目18-11 コアビル5階
「食品ロス削減チャレンジ」
事務局 宛
(株式会社ピコ・ナレッジ内)

ふりがな	電話 ()
氏名	-
年代	10歳未満・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上
住所 千	- ※マンション・アパート名など正確にご記入ください。
市 郡 区	
(愛知県外在住の方で 愛知県内に在勤・在学の方)	勤務先、学校のある市町村名
メールアドレス	

あいちエコアクション・ポイントアカウント
氏名 メールアドレス

■1週間分取組チェック項目(ご家族 名)

	○/△/×	捨てたもの	捨てた理由(○で囲もう)
1日目			食べ残し・傷んで食べられない・期限切れ・好みの味ではなかった
2日目			食べ残し・傷んで食べられない・期限切れ・好みの味ではなかった
3日目			食べ残し・傷んで食べられない・期限切れ・好みの味ではなかった
4日目			食べ残し・傷んで食べられない・期限切れ・好みの味ではなかった
5日目			食べ残し・傷んで食べられない・期限切れ・好みの味ではなかった
6日目			食べ残し・傷んで食べられない・期限切れ・好みの味ではなかった
7日目			食べ残し・傷んで食べられない・期限切れ・好みの味ではなかった

↑ 食品ロスを出さなかった「○」
 約70g(コロッケ1個分)×家族人数より少ない食品ロスを出した「△」
 約70g(コロッケ1個分)×家族人数以上食品ロスを出した「×」
 を記載してください。
 ※70gより少ないと「愛知県食品ロス削減推進計画」の目標が達成できます！

■右のアンケートにお答えください。(該当する番号などご記入ください)

(1)	
(2)	
(3)	(4)

⑫その他：

■冊子に掲載されていないご自分で考案した「取組提案」がありましたら記載してください。(提案応募)

記載した方は希望する賞品を1つ選択してください。
 賞品A 賞品B 賞品C 賞品D

※応募いただいた「取組提案」は当選・落選にかかわらず、県WEBサイト等で公表させていただくことがあります。
 ※ご記入いただきました個人情報は本事業以外には使用しません。

アンケートにご協力ください!

(1)日頃から「食品ロス削減」を意識して生活していますか。

- ①意識している ②意識していない
 ③今回の食品ロス削減チャレンジで初めて意識した

(2)今回のチャレンジ期間(1週間)で、実施した取組を教えてください。(複数選択可)

買い物編

- ①空腹時に買い物をしなかった
 ②買い物前にあらかじめ献立を考え、買う物を決めておいた
 ③買い物前に冷蔵庫のチェックをした
 ④バラ売り、少量パック商品、量り売り等食べきれぬ量を購入した
 ⑤商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入した(「てまえどり」)

保存編

- ⑥冷蔵庫の整理整頓をした
 ⑦賞味期限をすぎても、自分で食べられるか判断した

調理編

- ⑧料理を作りすぎないようにした
 ⑨余った食材でリメイク料理を作った

食事編

- ⑩残さずに食べた

外食編

- ⑪飲食店等で食べ残しをしなかった

その他

- ⑫その他

(3)1週間取り組んだことにより、意識に変化がありましたか。

- ①あった ②なかった

(4)1週間取り組んだ感想を教えてください。



WEBサイトから
応募する場合

食品ロス削減チャレンジ!



WEBサイトからも応募できます!

実施期間：2023年10月1日(日)～12月31日(日)

応募
締切

2024年1月7日(日)

当選
発表

当選者の発表は厳正なる抽選のうえ、
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

STEP

1

アカウントを作成する

QRコードもしくは

<https://www.foodloss-aichi.jp>

にアクセスしアカウントを作成しよう。



STEP

2

1週間の食品ロスをチェック

1週間毎日、出した食品ロスをチェック項目に入力。

※サイトにログインしてご利用ください。

毎日保存できます。

STEP

3

応募ボタンが表示されるので
アンケートに答えて応募しよう

チェック項目を1週間、入力すると「応募ボタン」が
クリックできるので応募ボタンよりアンケートに答えて、
応募しよう。

※提案応募賞の入力はアンケートの中にあります。



「食品ロス削減チャレンジ」
応募WEBサイト



WEBサイトを
チェック
してね!



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの
登録商標です。

食品ロスってなんだろっ

私たちができること!

チャレンジしてみよう!

愛知県の取組

愛知県では、食品ロス削減に向けてさまざまな取組を進めています。

愛知県食品ロス削減 WEBサイトでの情報発信



環境学習プログラムの作成



「消費者教育教材資料表彰2023」
(主催：公益財団法人消費者教育支援センター)
消費者庁長官賞受賞教材

啓発資材の作成



イベントの開催、ブース出展



あいち食品ロス削減
パートナー

あいち食品ロス削減パートナーの 登録・紹介

愛知県内で食品ロス削減に取り組む企業・団体等を登録し、紹介しています。



未来のためにいまできることを

あいちエコアクション・ポイント

5つのエコアクションで、**ポイントを集めよう!!**

- グリーン購入 (50pt/10pt)
- プラスチック製カトラリー類の削減 (10pt)
- グリーンングハンガーの活用 (10pt)
- 飲食店での食べ残しゼロ (10pt)
- フードバンク等への寄付 (10pt)

参加無料



今すぐチェック!



飲食店での食べ残しゼロ、フードバンク等への寄付などの環境配慮行動（エコアクション）に対し、ポイントを発行する

「あいちエコアクション・ポイント事業」を実施中!

一定のポイントを貯めるごとに、1万円分のQUOカードなどの商品が当たる抽選に応募できます。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

お問い合わせ

愛知県環境局資源循環推進課 一般廃棄物グループ

☎ 052-954-6234 ✉ junkan@pref.aichi.lg.jp