

食品ロス

削減の現状



食品ロスとは、本来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。これを減らすことは、環境負荷の低減、経済効率化など大きなメリットがあります。



データで読み解く

日本の食品ロス

食品ロスに関する最新データをご紹介します。まずは現状を把握し、自覚することで、食品ロス削減につながる行動を始めるきっかけになるかもしれません。

01

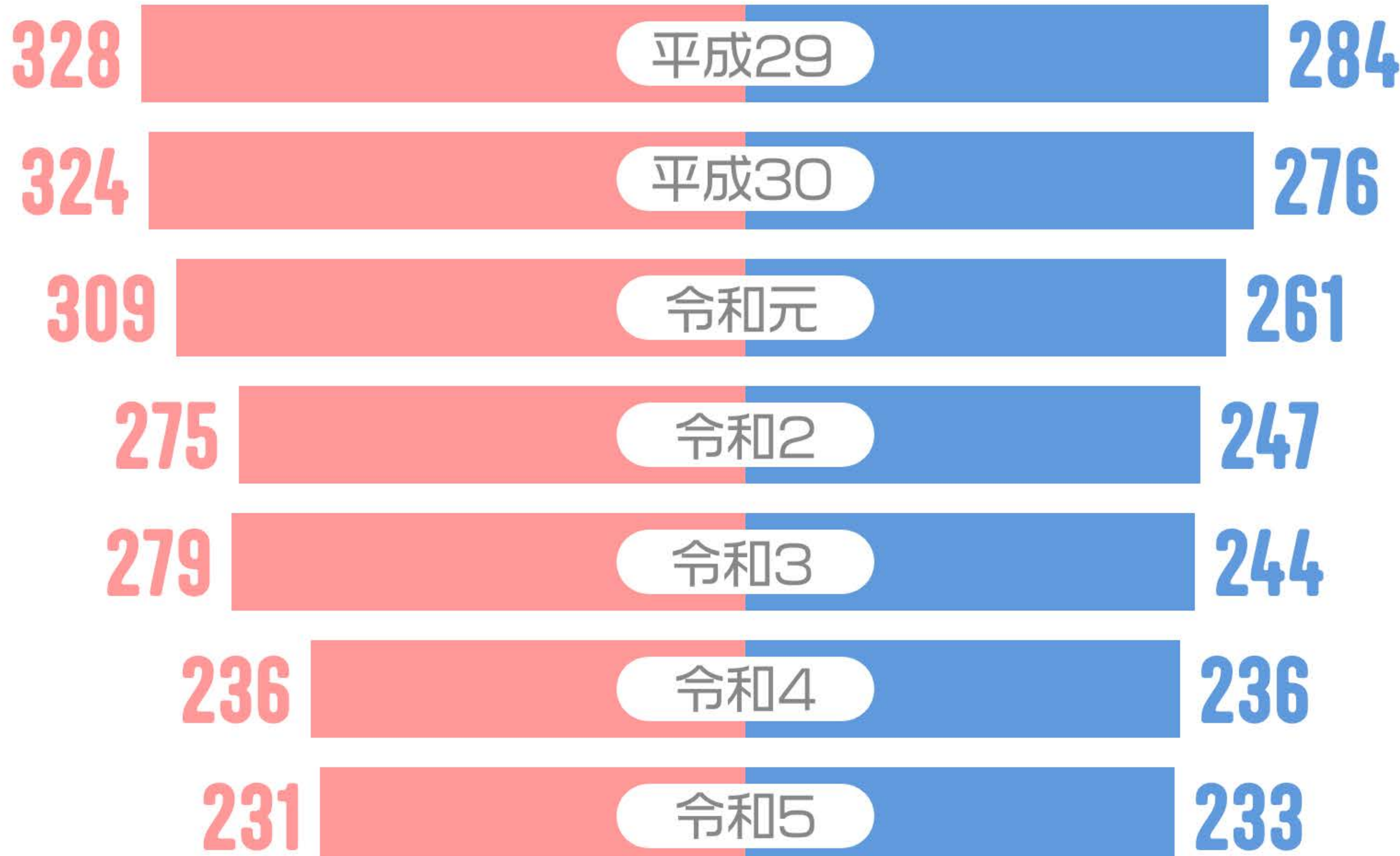
食品ロス量

(単位=万トン)



事業系

家庭系



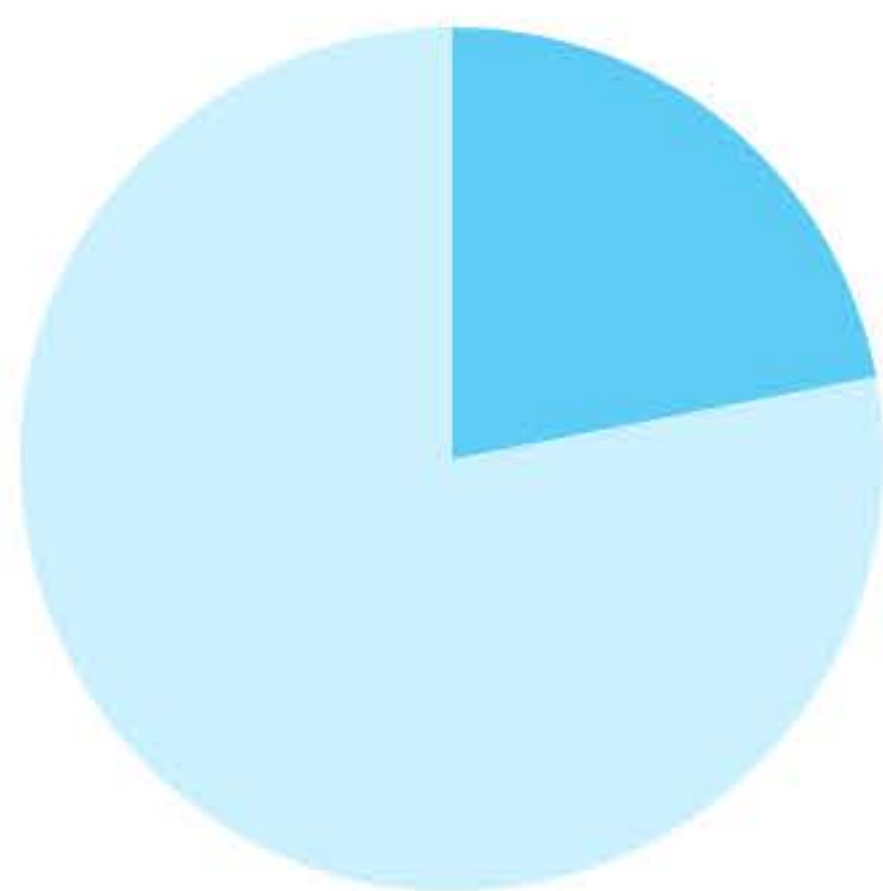
事業系、家庭系ともに食品ロスは減少方向

出典：食品ロス削減関係参考資料 令和7（2025）年6月27日版

02

食品ロスの状況

食品廃棄物全体に
占める食品ロスの割合



22%

年間食品ロス量



464万トン

毎日の食品ロス量を
大型（10トン）トラックに
換算すると



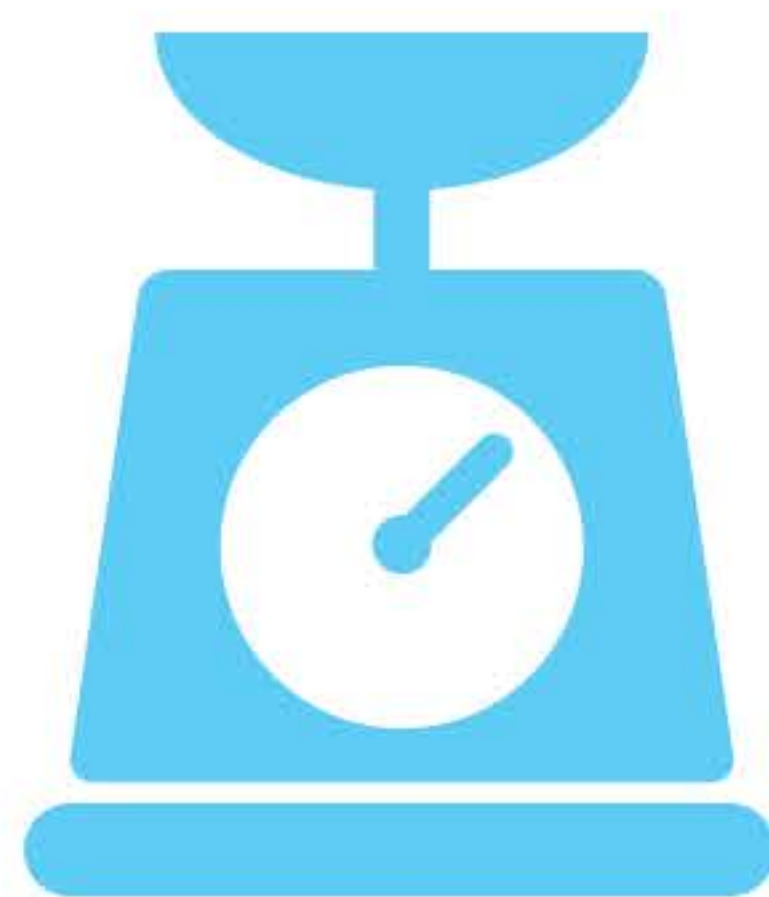
1,270台

食品ロスによる
経済損失額



4兆円

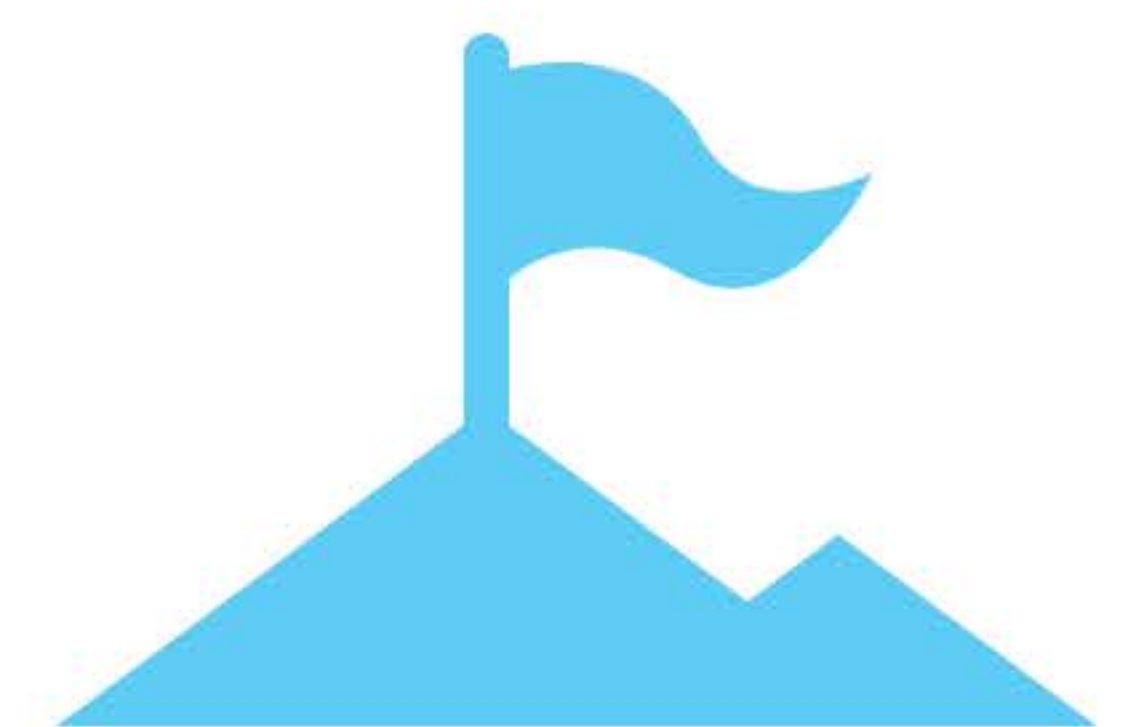
年間ひとり当たりの
食品ロス量



37キログラム

事業系食品ロス削減
新目標の設定

※当初予定50%を早期にクリアしたため
新目標を設定

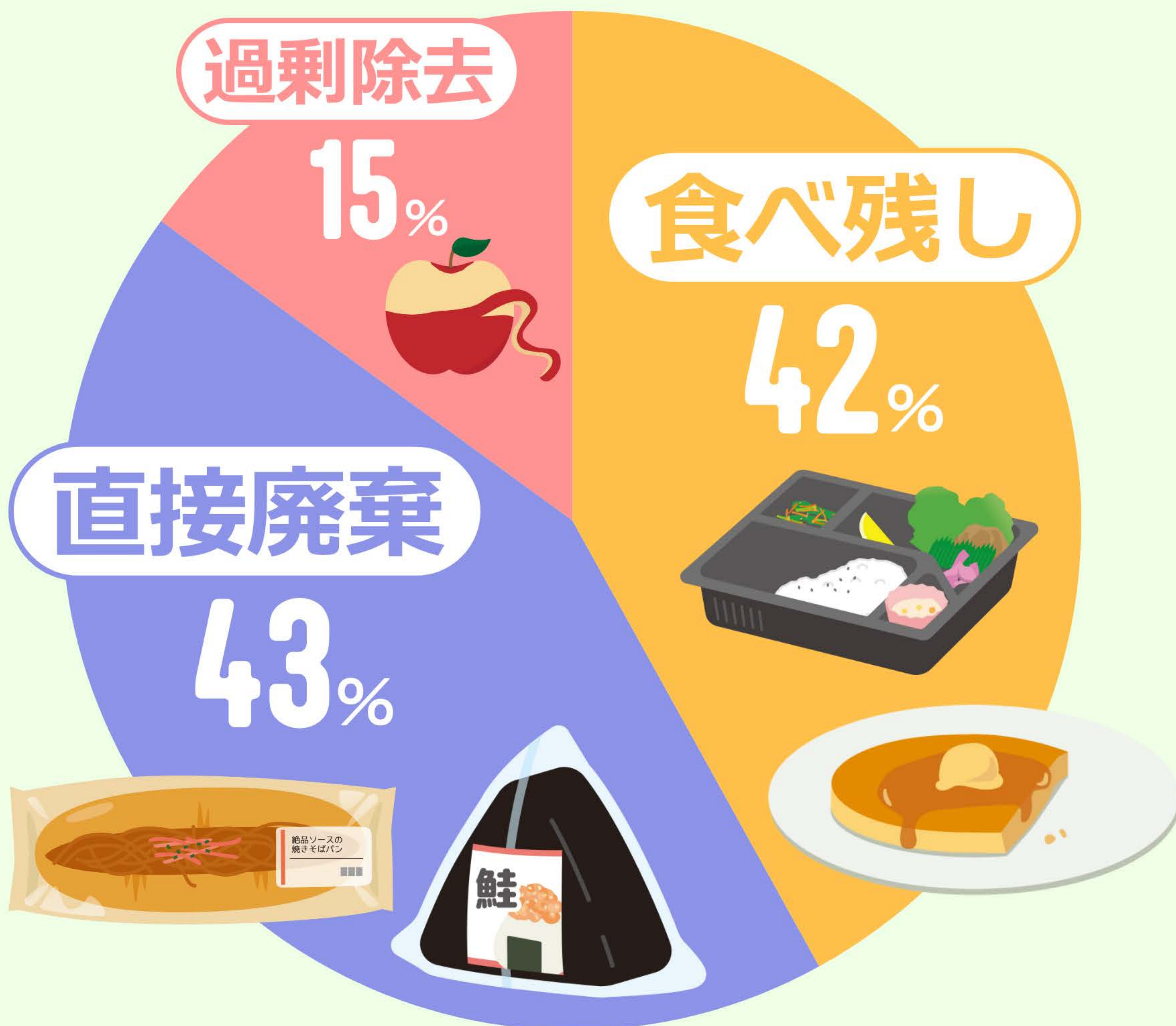


60%減

※2030年度目標（2000年度比）

出典：令和7年消費者庁食品ロス削減関連資料をもとに加工

03 家庭系食品ロスの内訳



出典：令和7年消費者庁食品ロス削減関連参考資料

食品ロスを

減らすためにできること

日本の食品ロスの約半分は家庭から発生しています。つまり、私たち一人ひとりのちょっとした工夫で減らすことができます。ここでは、日常の各場面で実践できる取り組みをご紹介します。



家庭での取り組み

お買い物

01 買物前に 食材をチェック



- ▶ 買い物に行く前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にする

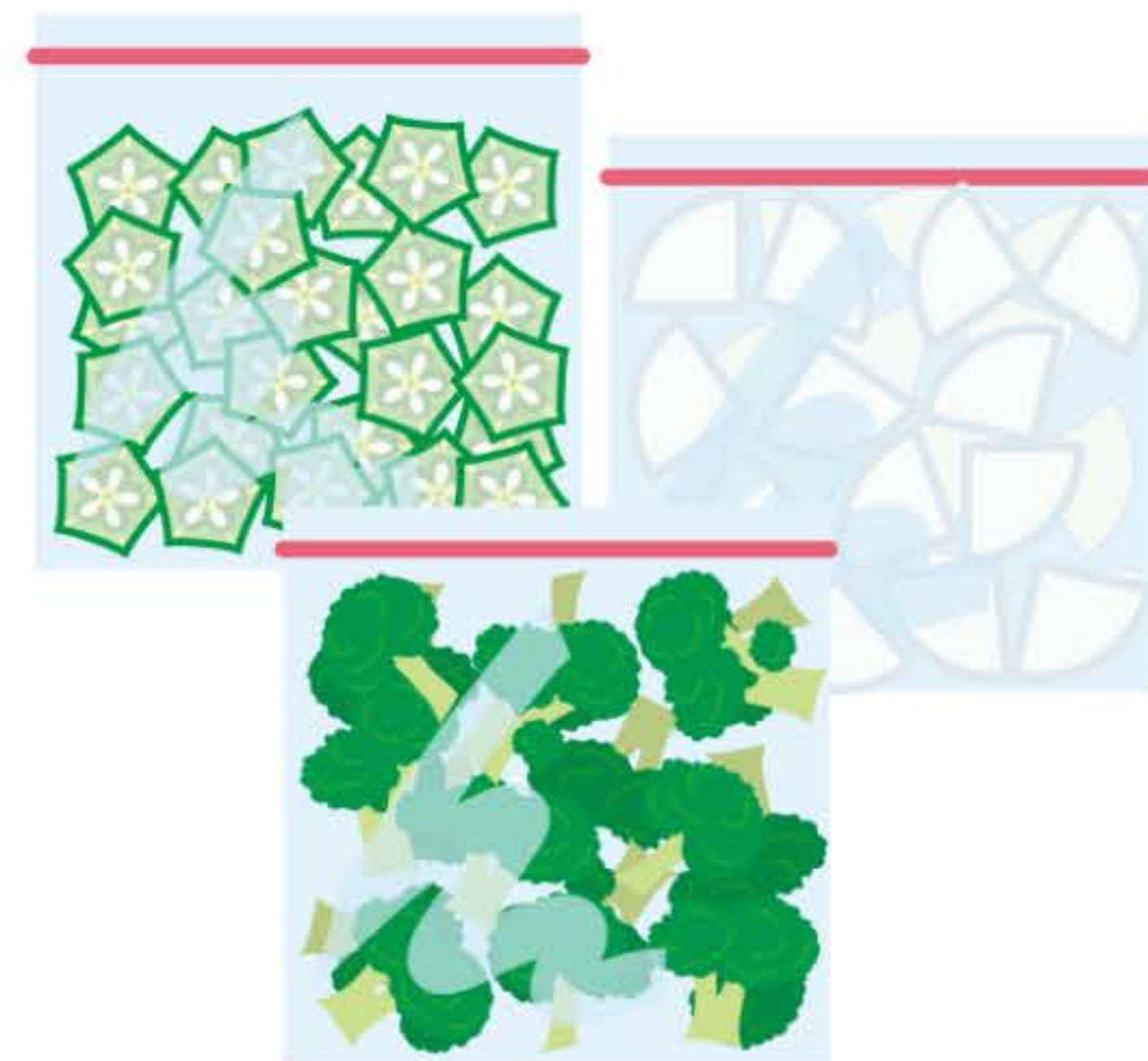
02 必要な分だけ 買う



- ▶ 使う分・食べきれる量だけ買う
- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、使いきる

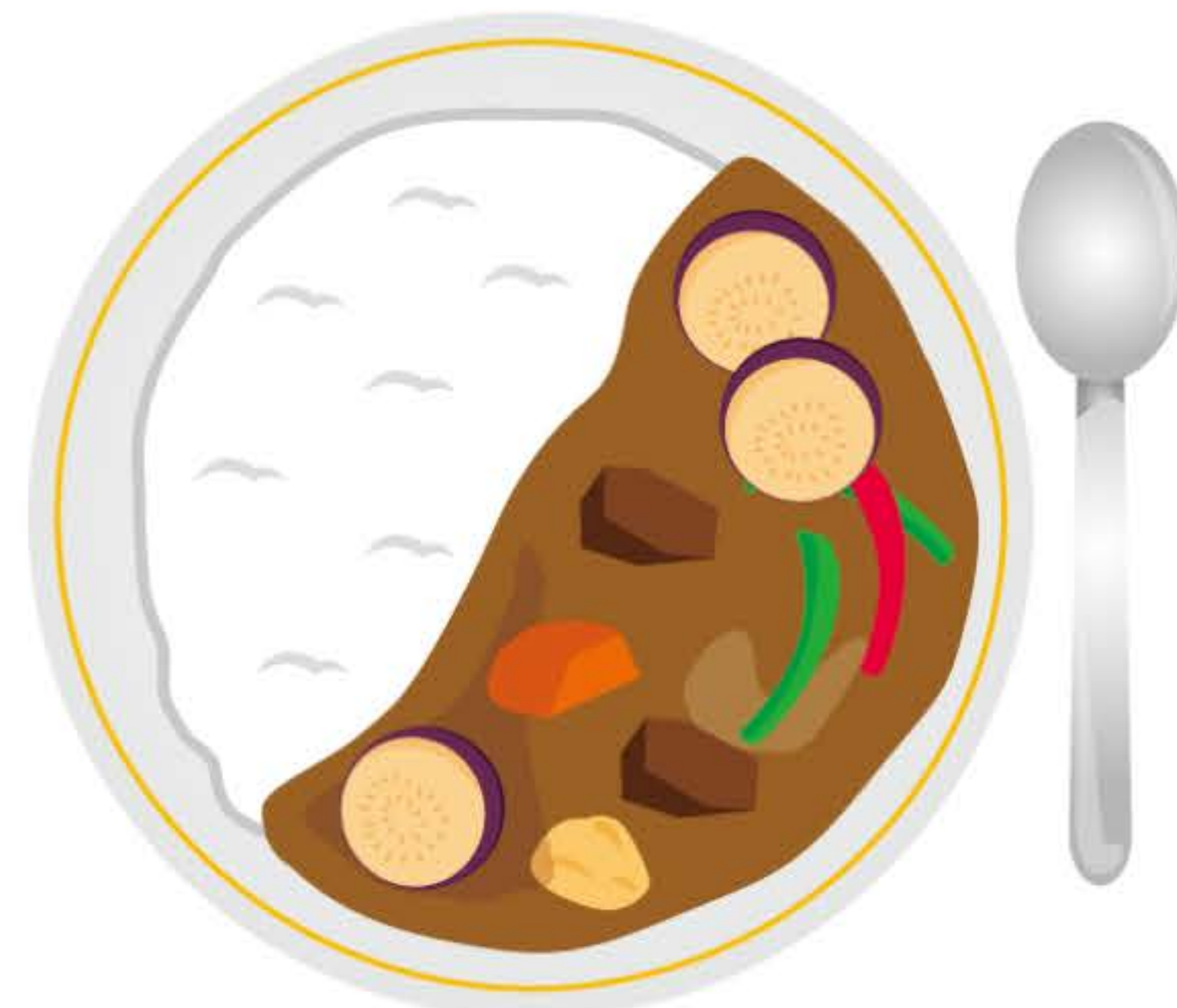
ご家庭

01 適切に 保存する



- ▶ 食品に記載された方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして保存する

02 食材を 上手に使いきる



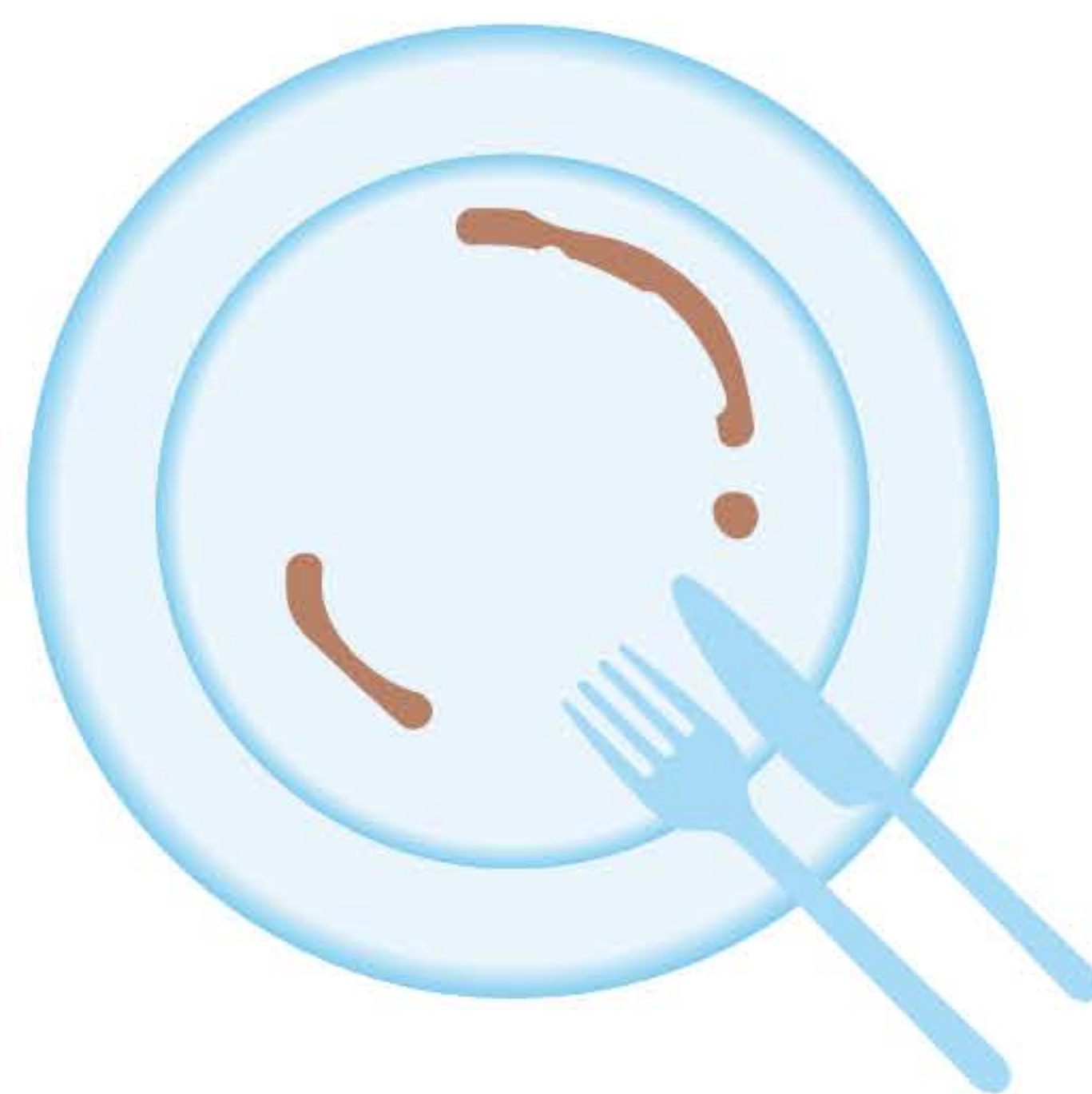
- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

03 期限表示を知って賢く買う



- ▶ 利用予定と照らして、期限表示を確認する
- ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る

03 食べられる量を作る



- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

参考資料：消費者庁「めざせ！食品ロス・ゼロ」



外食での取り組み



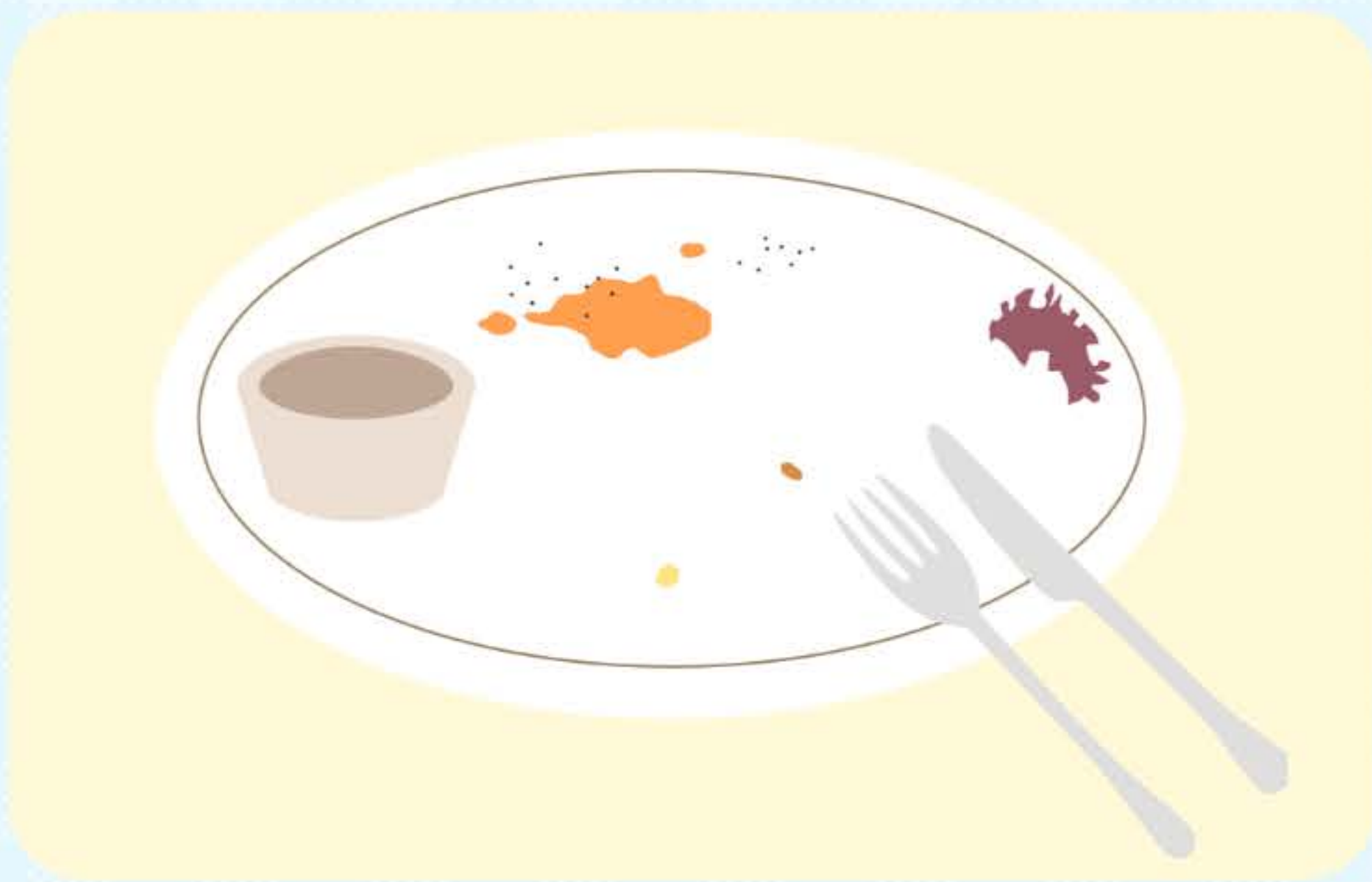
01・店選び

料理の量を選んだり、食べ残しを持ち帰ることができたりするなど、食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選びましょう。

02・注文

あれこれ目移りしてしまうこともありますが、ハーフサイズを活用するなど、食べられる分だけを注文しましょう。注文前に量を確認することも大切です。





03 ▶ 食事

おいしく食べきる意識を持ちましょう。みんなでシェアすれば、食べきりやすくなります。どうしても食べきれない料理は、お店と相談して持ち帰ることも検討しましょう。

参考資料：消費者庁「めざせ！食品ロス・ゼロ」

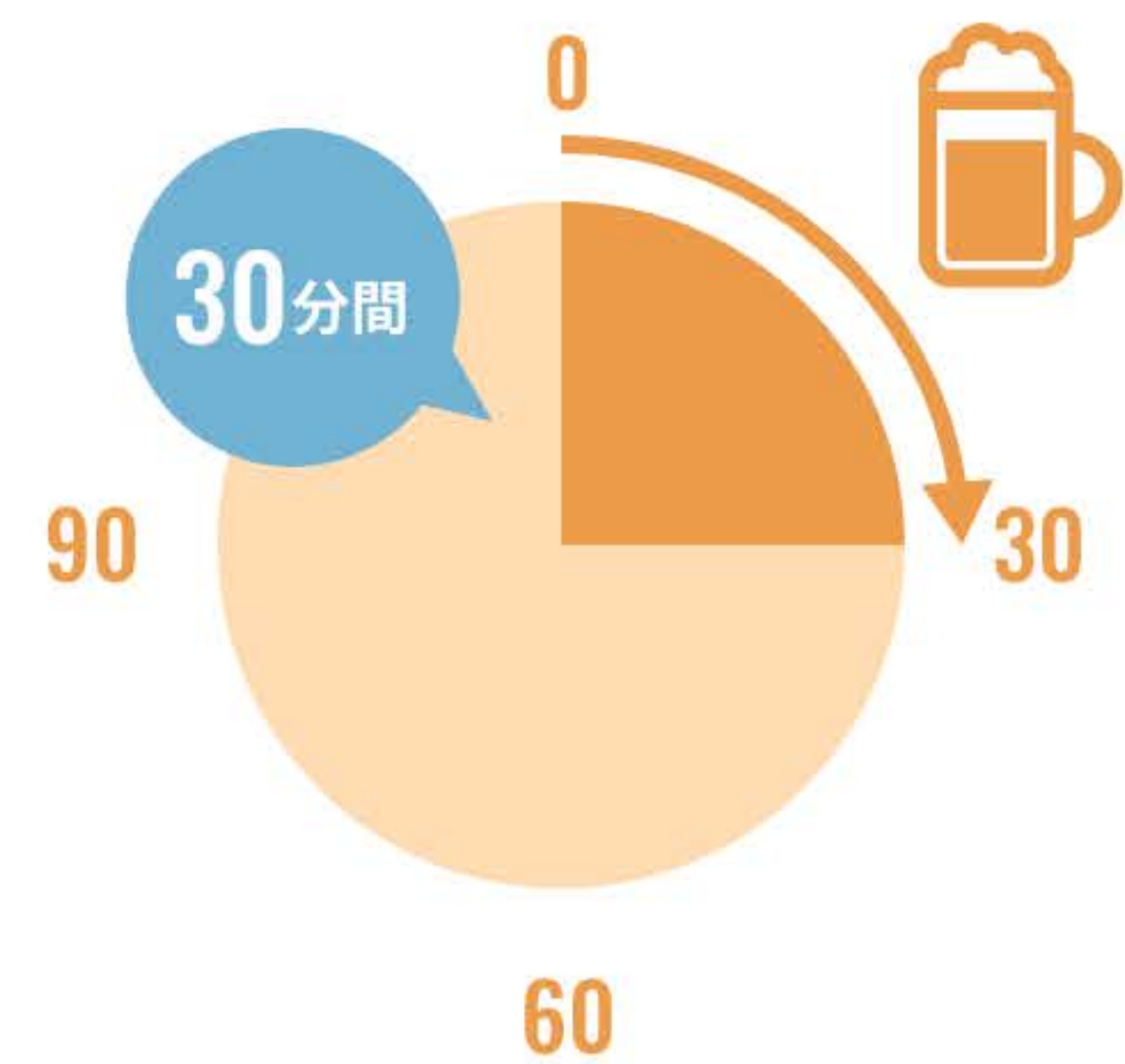


宴会での取り組み



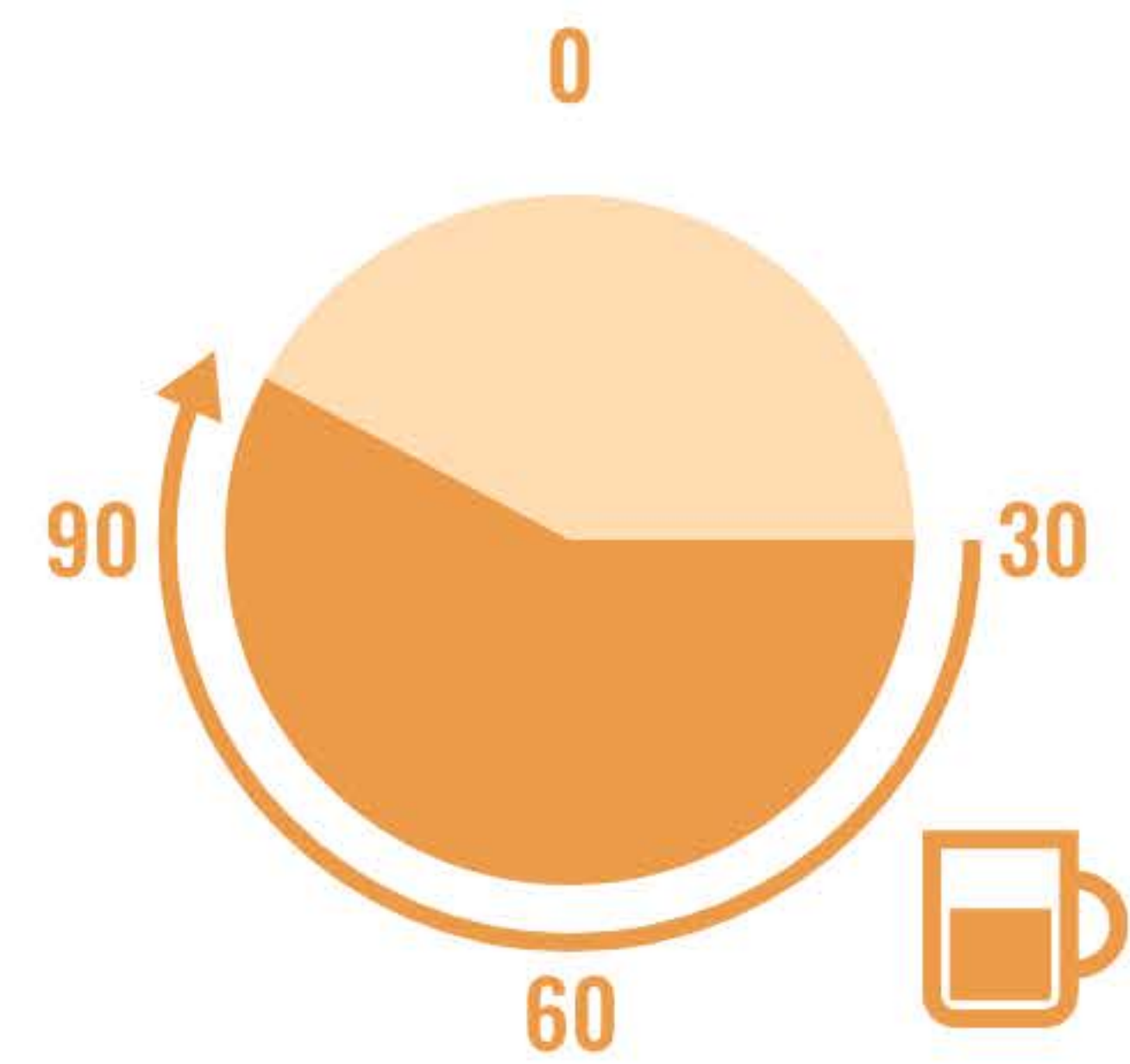
味わいタイム

宴会のスタートを告げる、乾杯。その後の30分は、出来たての料理を大いに味わう時間と考えましょう。



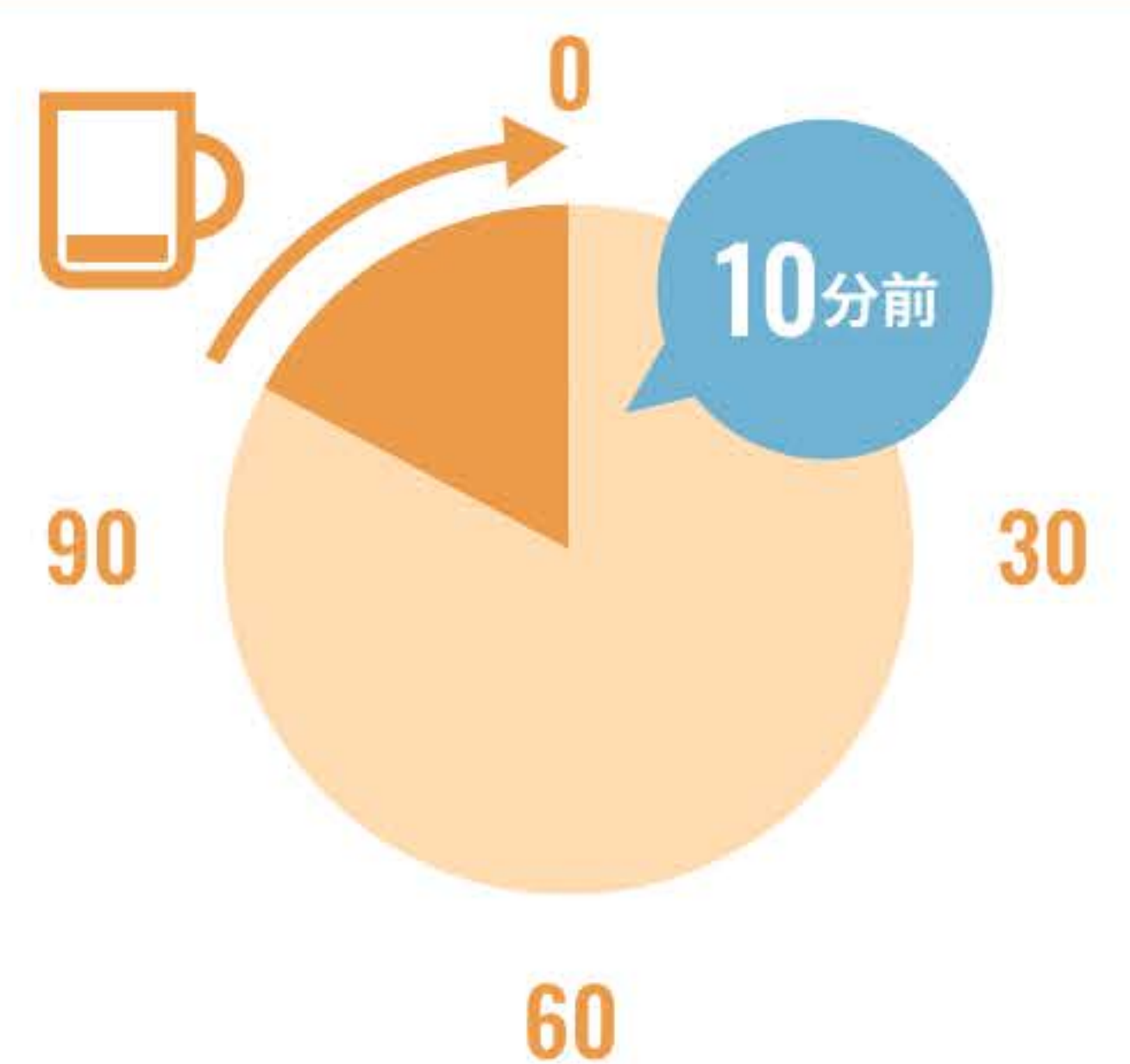
楽しみタイム

宴会の中盤。話が盛り上がり、お酒も進みますが、料理を食べることも忘れずに。親睦を深めながら、箸も動かしましょう。



食べきりタイム

お開き10分前は、大切な「食べきりタイム」。改めて料理を楽しみます。幹事の人「食べきり」を呼びかけることも大切です。



参考資料：消費者庁「めざせ！食品ロス・ゼロ」

\\ 世界で注目を集める //

フードシェアリングアプリ



世界中で、フードロス削減のための仕組み作りが進行中。小林教授が注目する、楽しみながらフードロス解消を目指す4つのスタートアップをご紹介します。



日本女子大学 教授（フードシステム論） **小林富雄**さん

1973年富山県生まれ。日本女子大学家政学部家政経済学科教授。農学および経済学博士。マーケティング論、流通論が専門。ドギーバッグ普及委員会委員長も務める。

 **アメリカ発**

Misfits Market



見た目が理由で出荷できない野菜を農家から直接引き取り、割引価格で販売するプラットフォーム。持続可能な食料システムのサポートを目指す。

 **デンマーク発**

Too Good To Go



レストランやホテル、食料品店、スーパーなどで売れ残った食品を半額以下で購入できる。ヨーロッパと北米19カ国に広がっている。

フランス発

NOUS anti-gaspi



不揃いの野菜やパッケージが少し破損した食品などが、市価の約3割引で並ぶ実店舗。フランス国内に26店舗を展開中。

イギリス発

OLIO



余剰食料を抱える人や企業と近隣住民とのマッチングアプリ。作りすぎたクッキーやスーパーの売れ残りなど、地域で食品ロスを解消。

今週のまとめ

日本人ひとり当たりの食品ロス量は年間37キログラム。家庭でも外食でも、さまざまな工夫で削減することができます。楽しみながら削減できるアプリやプラットフォームが、世界中で開発されています。