



12

つくる責任
つかう責任



う わ じま
宇和島の
ために

し かんが
知る・考える・やってみる

みんなで減らそう!

しょく ひん

食品ロス



宇和島
uwajima



みんなはこの漫画を読んでどう思いましたか？
 同じようなことをしていませんか？

知ろう！

1

 しょく ひん
 食品ロスについて理解しよう！

 しょく ひん
 食品ロスって何？

食べられるのに、捨てられている食品のことです。

日本では、食べ残したり、調理する前に傷ませたり、消費・賞味期限が切れたりして、1年間に約523万トンもの食品ロスが発生しています。

〈出典：農林水産省及び環境省「令和3年度推計値」より〉


 に ほん しょくりょう じ きゅう りつ ゆ にゅう
 日本の食料自給率と輸入

 しょくりょう じ きゅう りつ
 食料自給率とは

日本人が食べる食べ物のうち、日本で作られたものがどれくらいあるかという数のこと。



日本の食料自給率は38%と低く、食料の多くを外国からの輸入にたよっています。国内で生産している食料では足りていないにもかかわらず、日本は食べられる食品を多く廃棄しています。

〈出典：農林水産省「令和4年度食料自給率について」より〉

 しょく ひん
 なぜ「食品ロス」っていうの？

「食品ロス」とは英語の「food loss」から来ています。「loss」は「失う」や「無くす」などの意味があります。この言葉の意味からも大切な食べ物が無駄になっていることが伝わります。

 しょく ひん エス ディージーズ
 食品ロスとSDGs

食品ロスと最も関係が深いSDGsは、目標12です。食品ロスの削減は世界にとっても大きな課題となっているのです。

12

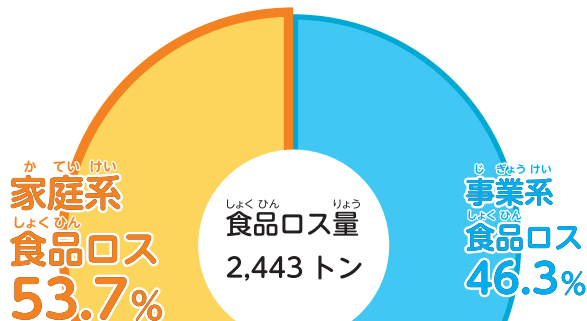
つくる責任
つかう責任

し 知ろう！

1

宇和島市の食品ロスについて知ろう！

う わ じ ま し し ょ く ひ ん り ょ う れ い わ ね ん す い け い
宇和島市の食品ロス量(令和2年推計)



う わ じ ま し み ん ぜ ん い ん ま い に ち こ す
宇和島市民全員が毎日みかんを1個捨てている
ことになります。(温州みかん1個=約100g)
〈出典：宇和島市「宇和島市食品ロス削減推進計画」より〉

宇和島市の食品ロスの現状

1年間のうちに宇和島市からでる食品廃棄物の量は
10,482トン。そのうちの**2,443トン**が**食品ロス**の量です。
市全体の食品ロス量を1人あたりに置き換えると、**1日**
約91g・年間約33kgとなります。

家庭系・事業系の違い

日本の食品ロスの原因は大きく分けて2つあります。
1つは**家からでる「家庭系食品ロス」**、もう1つは**お店など**
からでる「事業系食品ロス」です。

家庭系食品ロス



みんなのおうち

事業系食品ロス

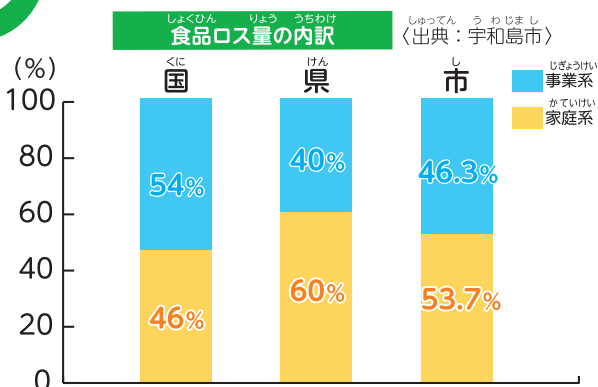


コンビニ・飲食店・スーパーなど

し 知ろう！

2

家庭系食品ロスについて理解しよう！



宇和島市は、全国と比較して家庭系食品ロスの割合
が高くなっています。私たちの食生活に食品ロスを
減らすためのヒントがあるかもしれません。

家庭系食品ロスの3つの分類



①直接廃棄

食べずに未開封のまま捨ててしまふこと



②過剰除去

野菜の葉や果物の皮など、食べられ
るところまで捨ててしまふこと



③食べ残し

買いすぎたり、作りすぎたりして
食べきれなくて捨ててしまふこと

やってみよう！

★食べ残しの量計算

宇和島市民1人あたりの1日の食品ロス量は約91gです。
これを1年(365日)続けると、食品ロスは何g発生するでしょうか？



う わ じ ま し
宇和島市
PRキャラクター
伊達にゃんよ

03

どうして食品ロスが問題なの？

知ろう！

1

食品ロスによって引き起こされる問題

資源の無駄遣い



食品を作るためには、水や土地、エネルギーがたくさん使われます。しかし食品ロスが起これと、それらに使われた**多くのエネルギーがすべて無駄**になってしまいます。

地球温暖化



捨てられた食品はゴミとなり、きちんと処理するためにトラックで運ばれ、燃やされます。車での移動や、ものを燃やす際に発生する**大量の二酸化炭素が地球温暖化の原因**にもなります。

食糧不足



私たちが食べ物を捨ててしまっている一方で、世界には食べ物が十分になくて困っている人たちが約8億人います。これは**世界の9人に1人が飢えや栄養失調で苦しんでいる**ことになります。

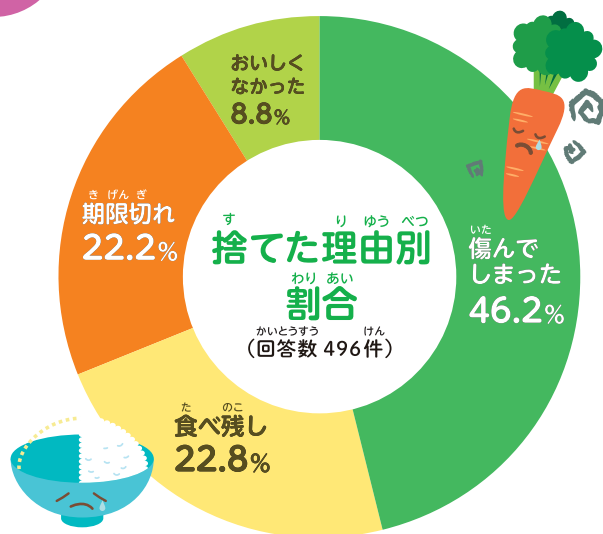
04

なぜ食品ロスは起こってしまうの？

考えよう！

1

捨ててしまった理由



捨ててしまった理由がわかると、そうなる前に対策や行動ができるかもしれません。

〈出典：愛媛県「令和4年度 食品ロスゼロチャレンジ事業」県民アンケートより〉

やってみよう！

★捨てずにすむ方法を考えてみよう！

.....

.....

.....

.....

.....

.....



知ろう!

1

消費期限・賞味期限について理解しよう!

消費期限



食べても安全な期限

表示方法の通りにきちんと保存した場合、「安全に食べられる」期限のこと。傷みやすい食品についているため、期限を過ぎる前に食べきりましょう。

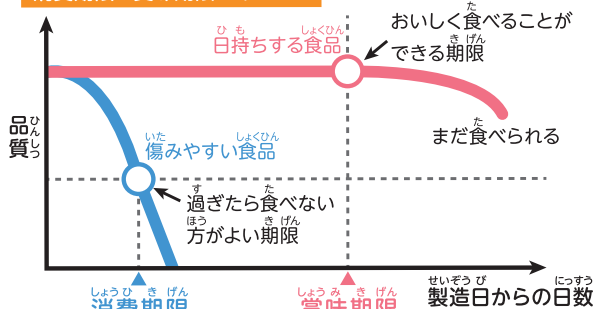
賞味期限



おいしく食べられる期限

表示方法の通りにきちんと保存した場合、「期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない」期限のこと。

消費期限と賞味期限のイメージ



〈出典：消費者庁「食品ロス削減啓発パンフレット基礎編」(抜粋)〉

やってみよう!

★消費・賞味期限をチェック!

スーパーやうちにある食品の消費期限・賞味期限を確認してみよう!



●消費期限がのっていた食品→

●賞味期限がのっていた食品→

知ろう!

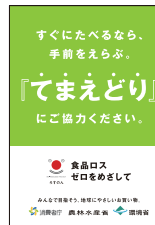
2

知っているかな? 「てまえどり」



「てまえどり」とはスーパーなどで買い物中に、すぐに食べるものを買うときには、商品棚の手前にある期限の迫った商品を積極的に選ぶことをいいます。おうちの人や友達とお買い物をするときには意識してみましょう!

●てまえどりポスター



スーパーでさが探してみよう!

出典：消費者庁
「食品ロス削減について行動する」
啓発用パンフレットより

やろう!

3

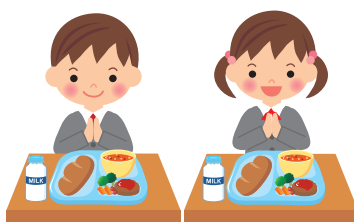
みんなで取り組もう!

必要な分だけ買おう!



自分が本当に期限までに食べられるか考えて買い物をしましょう。

残さず食べよう!



給食やおうちのご飯など、食べ残しがなるべく出ないように意識しましょう。

残りものを工夫しよう!



残ったお菓子を凍らせてみるなど、最後までおいしく食べられるよう工夫してみましょう。

宇和島市では豊かな海の幸、山の幸などの食材を無駄にせず、「もったいない」の精神を活かした市民一丸となった取り組みを行っています。

資源として活用！

ダンボールコンポスト



ダンボールコンポストとは**ダンボールを活用した生ごみ処理容器**のことです。ダンボール箱の中に微生物の入った「分解の素」を入れて、生ごみを投入する度に混ぜることで、微生物が生ごみを分解して、土の栄養となる「たい肥」に変えていきます。

食べてもらうために！

おいしい食べきり運動推進店



食品ロスの削減を推進するため、**食べ残しを減らす取り組みを実践**する飲食店、宿泊施設等を「おいしい食べきり運動推進店」として登録しています。

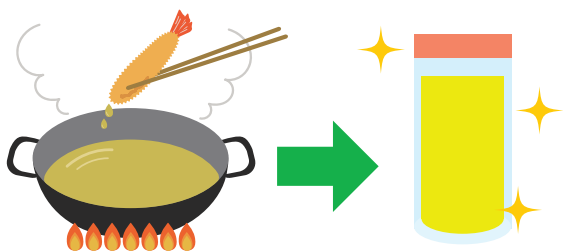
知っているお店はいくつあるかな？

おうちの人と登録店に行ってみよう！
登録店はここからチェック！



資源として活用！

廃食用油の回収



回収した廃食用油を**環境にやさしいエネルギーであるバイオディーゼル燃料**としてリサイクルし、ボイラーの燃料などに使用しています。
バイオディーゼル燃料は、二酸化炭素の排出量が少ないので、地球温暖化の防止に役立ちます。

食べてもらうために！

フードドライブへの支援



フードドライブとは、家庭で余っている食品を学校や職場・イベント会場などに持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設・フードバンクなどに寄付する活動です。集められた食品は、**こども食堂などで活用**されています。

郷土料理で食品ロス削減！

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。この宇和島にもたくさんの海の幸、山の幸があり、それらを生かした郷土料理が多くあり、学校給食にも取り入れられています。学校給食や郷土料理をおいしく食べること、地域の活性化や食品ロスの削減につながります。



やろう!

1

 もん だい
 まとめの問題

 どのくらい
 と
 解けるかにゃ?


1

 しょくひん
 「食品ロス」とはどのようなものですか? 思いつくものを書きましょう。

-
-
-

ヒント: どのような状態(じょうたい)で捨て(す)られるのかな?

2

 う わ じま し り
 宇和島市の1人あたりの1日分の食品ロス量は次のうちどれでしょう。

A. お米 1粒



B. あめ玉 1つ



C. みかん 1個



こた 答え

3

 しょくひん ま ちが
 食品ロスについて、間違っているものはどれですか?

- A. 残(のこ)ってしまった料理(りょうり)は、捨て(す)ずにリメイクするなど工夫(くふう)して食(た)べる。
- B. 賞味期限(しょうみ きげん)が過ぎたら、食(た)べずにすぐ(す)に捨て(す)たほうがよい。
- C. 食品ロス(しょくひん)は地球温暖化(ちきゅうおんだんか)につながる。
- D. 家(いえ)に余(あま)っている食品(しょくひん)があれば、フードドライブ(かつよう)を活用(か)する。

こた 答え

4

 た へ か もの し かた
 すぐに食(た)べるものを購入(こうにゆう)する場合(ばあい)に、食品ロス(しょくひん)を減(へ)らす買(か)い物の仕(し)方があります。

 ただ えら
 正しいものを選(えら)んでください。ヒント: 「てまえどり」ともいいます。

A. 期限(きげん)の短(みじか)いものを選(えら)ぶ

B. 期限(きげん)の長(なが)いものを選(えら)ぶ

こた 答え

5

 しょくひん へ
 食品ロス(しょくひん)を減(へ)らすための合言葉(あいことば)は次のうちどれでしょう。

A. しかたない

B. しょうがない

C. もったいない

こた 答え

やろう!

2

ふりかえり

 しょくひん へ
 食品ロス(しょくひん)を減(へ)らすために、自分(じぶん)ができることを考(かんが)え、書(か)きましょう。




〇×クイズを作ろう!

食品ロスに関するクイズを作り、お友達やおうちの人に問題を出してみましょう。

問題

答え

説明



給食チャレンジシート

あなたの目標

日付	達成度 (○△×)	ふりかえり
月 日 曜日		
月 日 曜日		
月 日 曜日		
月 日 曜日		
月 日 曜日		



お買い物チェックシート

お買い物のときに、食品ロスを減らすためにできることのチェックシートです。お買い物の前におうちの人とチェックしてみましょう。

☐	チェック! 買い物に出かける前に、冷蔵庫にあるものを確認!
☐	チェック! 食べきれないほどの食材を買わないようにする!
☐	チェック! ばら売りや量り売り、少量パックなどを利用して、必要な分だけ買う!
☐	チェック! すぐ食べる商品は「てまえどり」を意識!

もっと知りたい!食品ロス

食品ロスについて自分でも調べてみましょう。

気になったこと

-
-
-

調べた内容