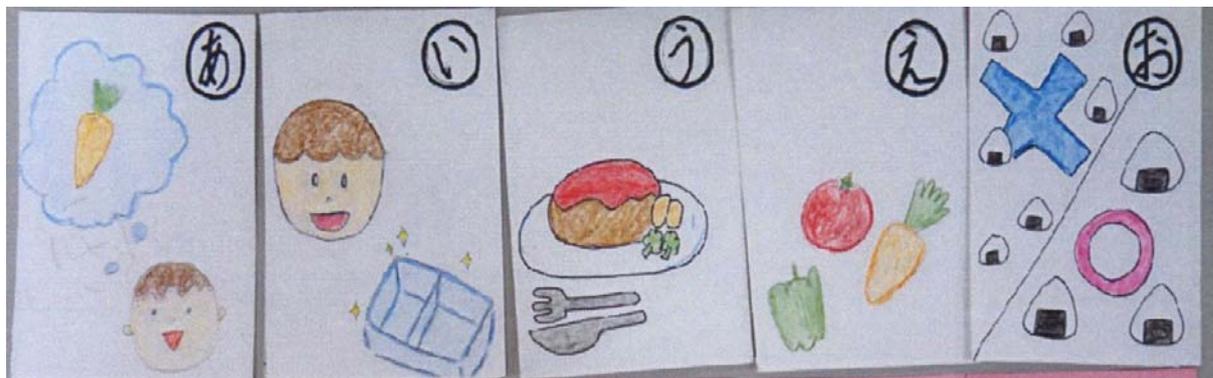
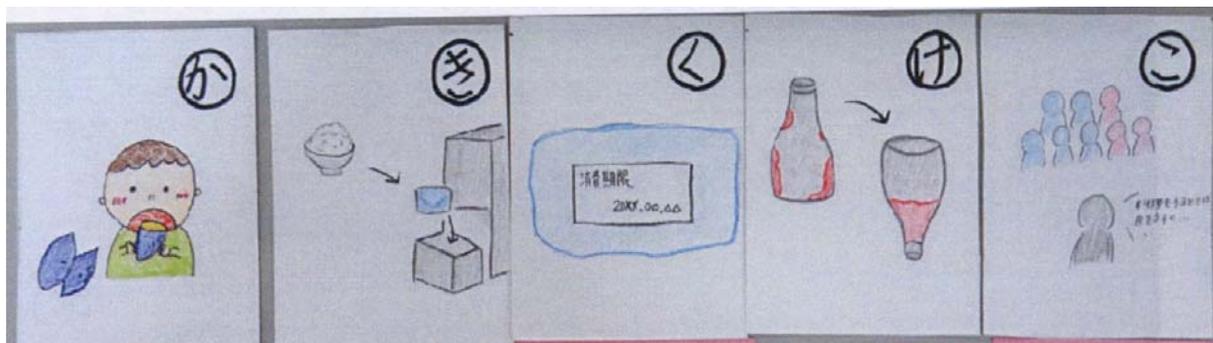


# 5 食品ロスを知ってもらおうアイデア

<p>5-1</p>	<p>タイトル 食品ロス対策カルタ</p>	<p>氏名 (ペンネーム) AMATD~あまったらダメ~</p>
------------	---------------------------	--------------------------------------



<p>あ あしがとう 感謝の気持ち を食品に</p>	<p>い いじつも 残さず 食べましよう</p>	<p>う うまへく アレンジ リメイク料理</p>	<p>え えいじつ むだなく 生活しよう</p>	<p>お おおくしない 残さず食べられる 量にしよう</p>
--	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--



<p>か かわだって 栄養豊富 捨てないで</p>	<p>き きのこの ご飯を 冷凍保存</p>	<p>く くちる前に 賞味期限の 確認を</p>	<p>け けチャップは ひっくり返して 最後まで</p>	<p>こ こじつにも 食べ物の大切さを教 えよう</p>
---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	--	--

- ㊤ さいごまで 使い切れるか 考えて
- ㊦ しょうみきげん 過ぎても3日は 大丈夫
- ㊧ すこしでも 食品ロスを おさえよう
- ㊨ せかいでも 食品ロスは 大問題
- ㊩ その日まで 安全なのが 消費期限
- ㊪ たべれるの? 残してしまえば 無駄になる
- ㊫ ちりも積もれば 山となるのが 食品ロス
- ㊬ つかい切るのを 前提に
- ㊭ てきりょうを はかってムダを はぶこうよ
- ㊮ とめるんだ 食品ロスは 大問題
- ㊯ なくそうね 食料の無駄は エコじゃない
- ㊰ にげないで 食品ロスと 向き合おう
- ㊱ ぬるぬるするよ 食べ残しの お皿
- ㊲ ねっこまで きれいに食べれば 元気です
- ㊳ のこさない きみのハートに レボリューション
- ㊴ はっぱまで 食べれる野菜も ありますよ
- ㊵ ひょうじ見て 食べれる期間を 確認しよう
- ㊶ ふえている 一年の食品廃棄は 1,700万トン
- ㊷ へんしょくも 食品ロスの 原因に
- ㊸ ほっとかない 食品ロスの 問題を
- ㊹ まるごと食べれる 食品あるよ
- ㊺ みんなで食べて 食品ロスを 減らそうね
- ㊻ むだにしない 買い物しすぎ 要注意
- ㊼ めざせ!! 給食残しを 全空に
- ㊽ もちかえり 惣菜の余りも 無駄にしない
- ㊾ やめなさい 食品ロスを やめなさい
- ㊿ ゆるさない 食品ロスは 絶対に
- ㊀ ようきに入れて 冷凍保存
- ㊁ らっきょうの 上の部分が もったいない
- ㊂ りんごは 皮ごと 食べましょう
- ㊃ るーるを守って 分別しよう
- ㊄ れいそう庫 食料の日付を 要確認
- ㊅ ろこもコ丼 皮まで使って 栄養満点
- ㊆ わすれない 買った食料 食べきろう
- ㊇ きらいなもの「を」 なくそうよ
- ㊈ 「ん」—この食品は 捨てるべき?



5-2

タイトル

ぼくたちをすてないで「紙しばい」

氏名（ペンネーム）

花咲徳栄高校3-2  
7班

「私達が捨てた食品は、どうになってしまうのか！」  
食品ロスがもたないことを理解してもらう為に、主人公を食べ物に例えて、紙しばいにまとめました。



5-3

タイトル

みんなに知ってもらいたい  
食品ロス新聞

氏名（ペンネーム）

チームロスちゃん

- 食品ロスが与える影響や日本の現状、家庭でも取り組める豆知識などを、新聞形式にまとめることで、食品ロスが私たちの日常生活と深く関係していることを知ってもらい、身近な問題であることを認識してもらえるように作りました。この新聞をきっかけに少しでも意識を変えて、生活の改善をしてもらいたいと思います。
- 具体的には、学校や老人ホーム・スーパーなど人が集まる場所で配ったり、スーパーでは会計する際に袋に入れたりします。

# 食品ロス新聞

9月号

## 食品ロスとは

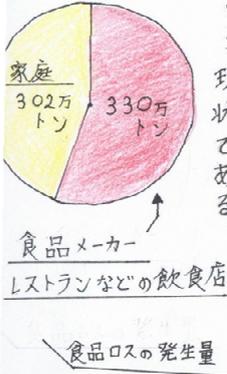
廃棄されている食品のうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来は食べられるにもかかわらず廃棄されている食品のこと。

## 日本の現状

日本では食品ロスが年間632万トン、1人1日お茶碗1杯分(約136g)の食べ物が捨てられている。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成26年で約320万トン)を大きく上回る量である。

日本の食料自給率は現在39%(平成27年)と低く、大半を輸入に頼っているにもかかわらず、食べられる食料を大量に捨てているという現状である。

年間で発生する食品ロスの約半数が家庭から



## 環境への負荷

最終的に廃棄されている食品の生産に使用されるエネルギーは、それ自体で温室効果ガス排出の要因のひとつとなっている。生ごみは有機質であるとはいえ、その大量廃棄はその処理段階において自然環境に多大な負荷を与える。

## 家庭でできること

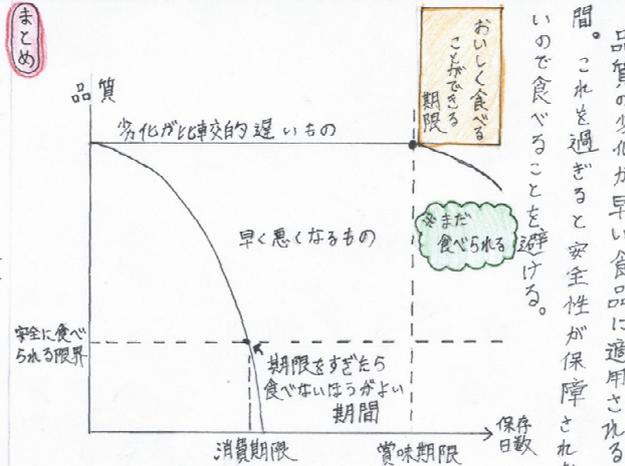
食品ロス削減の工夫として食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」の三点が重要だ。

具体例として、

- ・ 買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買う。
- ・ 野菜や生ものなどの傷みやすい食材は、積極的に料理に取り入れ、置いておく時間を短くする。
- ・ 外食での食べ残しを防ぐために食べられないものがある時は、あらかじめ店員さんに申し出る。
- ・ 料理をする時は栄養素が豊富なので皮ごと調理する。
- ・ 肉は小分けにして冷凍保存する。

## 食品ロスの豆知識

賞味期限  
おいしく食べられる期間で、これを過ぎても食べられなくなるわけではない。  
消費期限  
品質の劣化が早い食品に適用される期間。これを過ぎると安全性が保障されないため、食べることを避ける。



### ロスちゃん

ママ、ピザがおいしくないよ。

食べたくても食べれないからさ。

じゃあがんばってみよう。

アーン

ちゃんこのピザを食べれたよ。

♪ ロスちゃんの絵かき歌 ♪

作詞：佐久間 章史

作曲：大嶋 萌亜



♪ ロスちゃんの絵かき歌 ♪

ホットケーキが焼けました ちよこっとこけ目がついちゃった

X-プルスシロップをかけまして チョコレートでトッピング

オレンジがとんできて ロスちゃんのできあがり♪

おいしく! のこさず! たべよう 

<b>5-5</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	食品ロス防止ポスター	タ

公共施設やスーパー、飲食店などに食品ロス防止ポスターを作って貼り、地域の人に食品ロスのことを伝え、普段から気を付けて食品を買ったり、ご飯を残さず食べるようにする。

<b>5-6</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	賞味期限のあり方の説明	匿名

現在食物には、賞味期限が記入して有りますが、消費者はほとんどの人が食べられる日付と思っています。その賞味期限が今日、明日のではありません。豆腐や納豆では違いが有ると思います。日付の下に「美味しく頂ける日であり、食べられない日ではありません」と印刷かラベルを貼り、説明文を付ける。又、賞味期限が過ぎるか、過ぎてても大丈夫な物は訳あり製品との事を明記して販売しては。（クレーム品として出されない対策用に印を付ける）

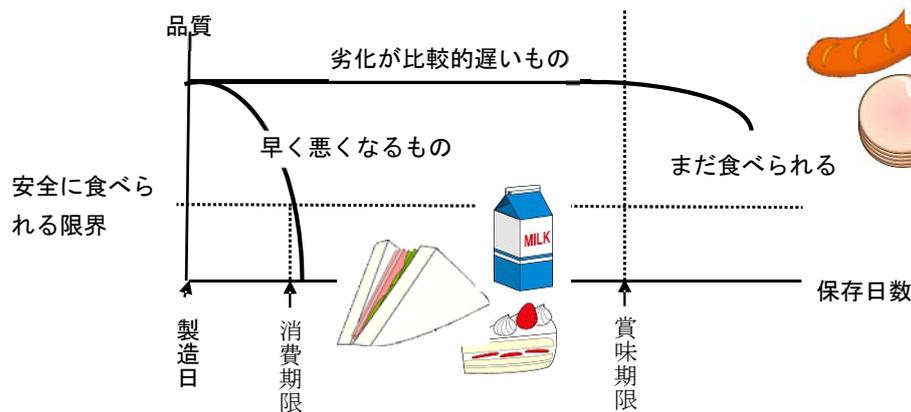
<b>5-7</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	公共機関での食育環境教育の取組み	匿名

- 園児、児童、生徒の頃から食品ロスに対する心構えを定着させることで削減の意識を助長して効果がもてると思う。
- 例として、紙芝居、ビデオ、イベント用マスコット、ゆるキャラ等
- 一般市民には、もったいない料理クッキング講座を開催

「賞味期限」と「消費期限」の違い 知っていますか？

- ・「賞味期限」  
おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありません。  
それぞれの食品が食べられるかどうかは、消費者が個別に判断する必要があります。  
卵、牛乳、スナック菓子、ハム、ソーセージ、カップ麺、缶詰、レトルト食品など
- ・「消費期限」とは  
期限を過ぎたら食べないようにしてください。  
弁当、調理パン、そうざい、生菓子、牛乳など

賞味期限と消費期限のイメージ



## 6 さいげない心がけ

6-1	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	食べ残しゼロに向けて	ふー

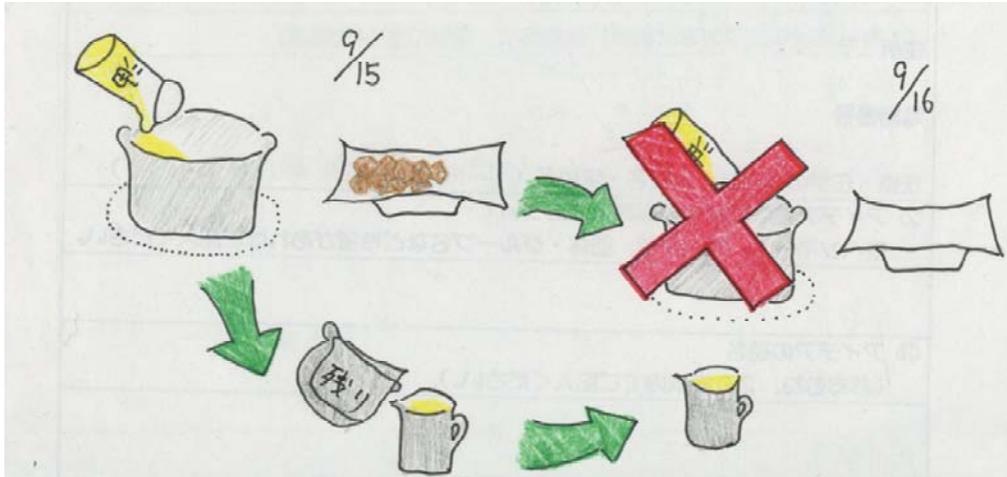
学校の給食でも、家でも、食べ残しを減らすために、最初からよそる量を減らそう。  
(食べきれないのに多くよそると、食べかけにしてしまうと、食べたい人が食べられなくなってしまう。)

6-2	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	冷蔵庫に入れる必要のない物はいれない	匿名

なんでも冷蔵庫に入れてしまうと、目に入らないため、余分なものを買ってしまう。

<b>6-3</b>	<b>タイトル</b> <b>食べ物じゃなくても大切に！</b>	<b>氏名（ペンネーム）</b> <b>あやパン</b>
------------	-------------------------------------	---------------------------------

1度目に使った揚げ油をこして保存しておき、次の日は1日目にこしておいた油に新しい油をたして使えば、たくさんの油を使わずにすむ。



## 7 お店で取り組んでほしい事

<b>7-1</b>	<b>タイトル</b> <b>店員に言えば量を減らしてくれるシステム</b>	<b>氏名（ペンネーム）</b> <b>冬豊ケイ</b>
------------	---	---------------------------------

店員に頼めば、お肉やご飯の量を減らしてくれて、減らした分だけ少し安くなるシステムなら良いと思う。

<b>7-2</b>	<b>タイトル</b> <b>余らせないレシピカードと合わせ調味料</b>	<b>氏名（ペンネーム）</b> <b>うらご</b>
------------	--	--------------------------------

野菜コーナーに その野菜を使った、持ち帰れるレシピカードを置く。また、その料理を作るための、合わせ調味料も一緒に置くと、忙しい主婦に大変便利。

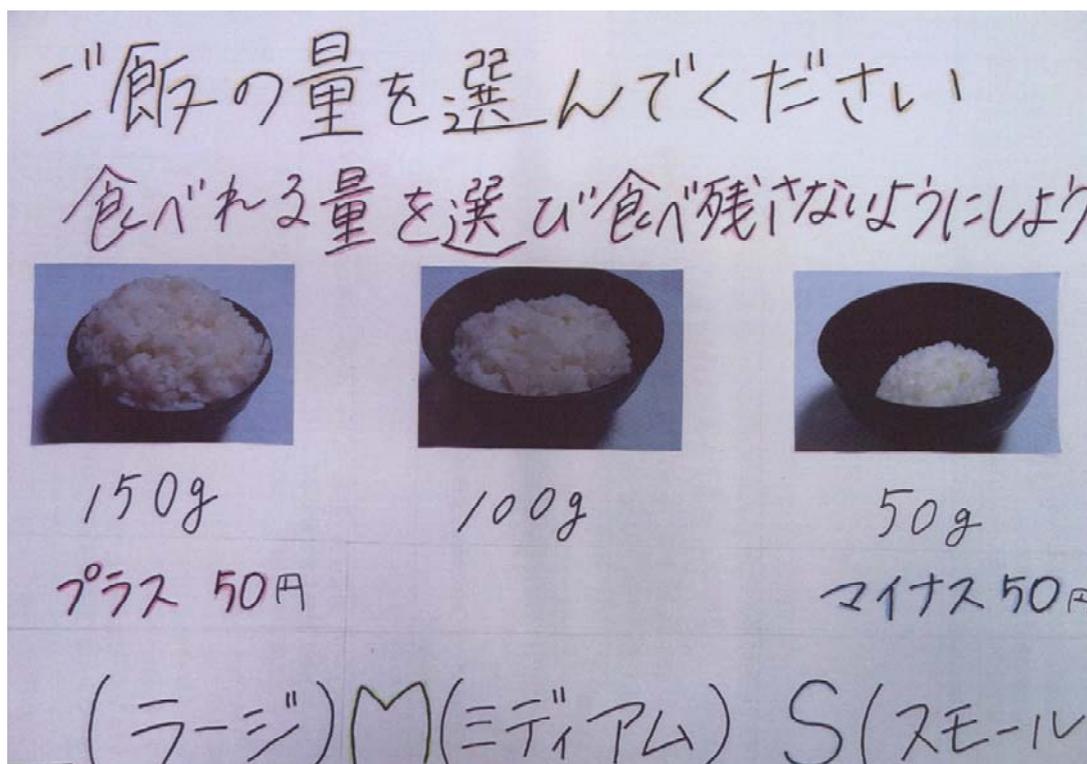
<b>7-3</b>	<b>タイトル</b> <b>スーパーのちょっとしたコーナー</b>	<b>氏名（ペンネーム）</b> <b>匿名</b>
------------	---------------------------------------	-------------------------------

作りたい料理を伝えると、その料理に使う具材とその分量を教えてくれて、その場で買える。また、残り物だけで作る簡単料理を教えてくれる。そんなコーナーがお店にあれば、食品を無駄にしない。

7-4	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	大・中・小	SSS

飲食店で普段のメニューに大・中・小のサイズを加えることによって、お客様が多く頼みすぎることなく食べることが出来る。

(メニューにそのサイズ毎に容量の写真などを貼って置き、サイズによって値段を変える。)



7-5	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	レシピを知って、ロスを減らそう！	匿名

子供向け、大人向け、男性向け、女性向け、簡単などいろいろな人向けのレシピを貼る。たくさんの調理方法がわかれば、食品ロスが減るはず！

7-6	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	10円 shop	食品ロスだめ

- ・賞味期限の切れたものを 一人2個まで、激安で売る。
- ・他の商品が売れなくならないように一人2個までとしました。

7-7

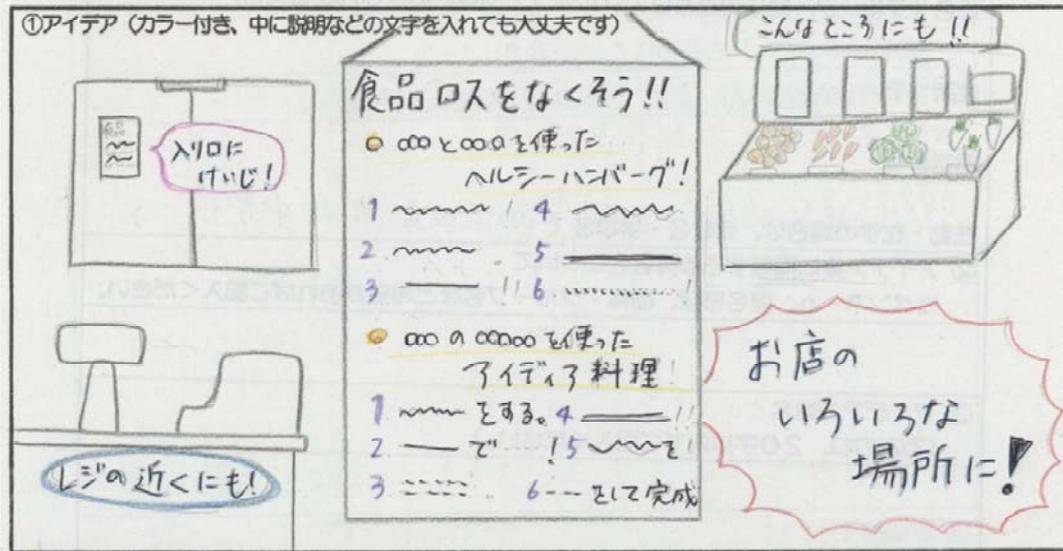
タイトル

アイデアメニューを作ろう！

氏名（ペンネーム）

ころ

食品ロスを減らすために、捨てる部分を減らしたレシピを掲示。



7-8

タイトル

食品ロスをなくすために！

氏名（ペンネーム）

匿名

賞味期限、消費期限の近い物は、詰め放題にして安く買えるように。



7-9

タイトル

自己責任でちょうどいしますカード

氏名（ペンネーム）

匿名

- コンビニ弁当を「無料でご自由にどうぞ！」って置いたら、すぐになくなるでしょう。
- 廃棄しなければならぬ規則や、問題が発生した場合の責任があるので、あらかじめ、「自己責任でちょうどいします。」という証明書を作り、それを見せれば、自由に持ち帰れる制度を作る。

7-10	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	むだ〇フェス	匿名

スーパーなどの売れ残りの物で、グルメフェスをやる。

7-11	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	計画的且つ合理的な食品利用	いつも笑顔で

魚や肉などは、必要な量をはかり売りをして食品ロスを減らす。

7-12	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	給食、買い物、スーパーでは…	ちー◎

給食では残さず食べる。スーパーで買い物をするときは予算を決めておく。お惣菜は、余ると捨ててしまうので、予約制に。

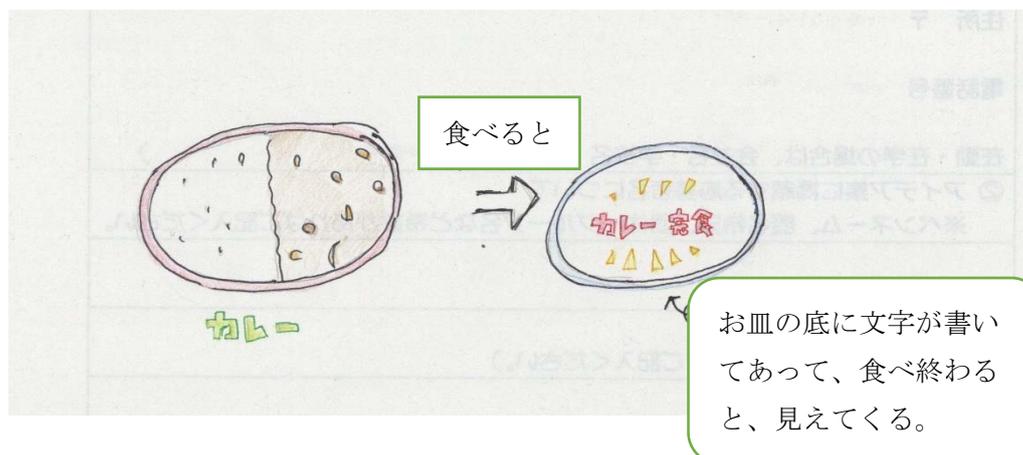
7-13	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	賞味期限の記してあるシールを つけば食品ロスが減る！？	渡邊 さん

食品の一つ一つに賞味期限の書いてある少し大き目のシールを貼ったりすれば、消費者に「食べきる」意識が生まれ、食品ロスが減らせるときっかけになる。

## 8 おもしろアイデア

8-1	タイトル	氏名 (ペンネーム)
	残さない完食皿	Y・K

お皿の底に絵や文字があって、食べていくうちに見えてくる。



8-2

タイトル  
食品ロス専用三角コーナー

氏名 (ペンネーム)  
Orange Picture Music

家族の人数に合わせて、三角コーナーにラインを引き、食品ロスをそれ以下にするよう心がけましょう。



上	→		7.5 cm	(4人分)
か	→	底から	6.5 cm	(3人分)
ら	→		5 cm	(2人分)
	→		3.8 cm	(1人分)

家族の人数に合わせて、家の三角コーナーなどにラインを引き食品ロスをそれ以下にするように心がけましょう。

8-3

タイトル  
食べ残し専用ごみ袋

氏名 (ペンネーム)  
しばた、浜崎

食べ残し専用のごみ袋を作ることによって、残してはもったいないという意識が高まる。

8-4

タイトル  
楽しい給食

氏名 (ペンネーム)  
大和田めぐみ

みんなが好きなものを楽しく食べられるようにビュッフェ給食にしてほしい。

## 9 食品ロスの有効活用

9-1	タイトル にんじんの皮まで！	氏名（ペンネーム） きゃろ太郎
-----	-------------------	--------------------

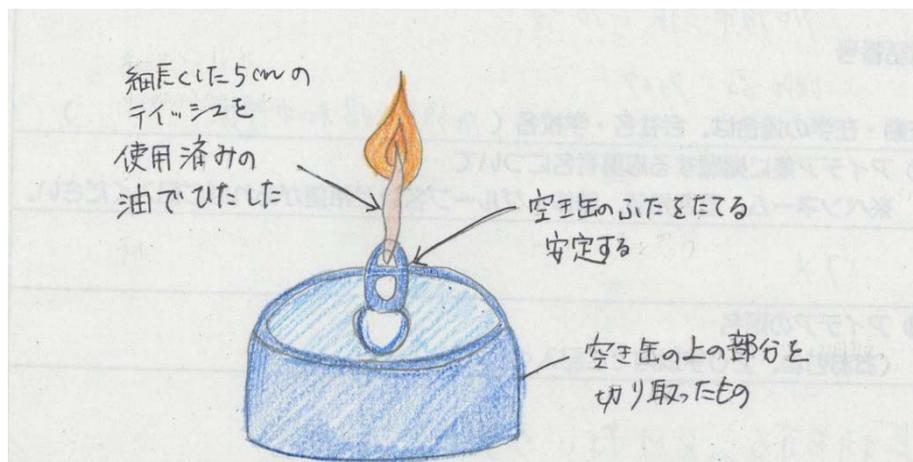
にんじんの皮はあまりがちだけど、ハムスターがおいしそうに食べるので、いつも、えさとしてあげています。

9-2	タイトル 生ごみを土と混ぜてたい肥に	11名の皆さん
-----	-----------------------	---------

食べ残した生ごみを土に混ぜて、野菜や花が元気に育つように肥料として再利用する。

9-3	タイトル 長持ちする溶けないろうそく	氏名（ペンネーム） ウメ
-----	-----------------------	-----------------

空き缶（ロング缶）の上部、だいたい全体の1/3を切り取り、飲み口のふたを縦にして、細長くした5cm程度のティッシュを使用済みの食用油でひたし、ふたの穴に通して固定する。ろうそくは、ろうが溶けてしまったりするけれど、この空き缶をろうそくの代わりにすることで、長持ちすると思います。



食材の使わない部分や捨ててしまう部分を役立てる方法。

# 食材で掃除する。の巻

じゃがいもの皮でシンクをキレイに!!

じゃがいもには「サポニン」という成分が含まれており血管をきれいにしたりする成分です。しかし、きれいになるのは血管だけではありません!「サポニン」の洗浄成分は市販の石鹸などに使われている活性剤の働きと似ているため洗剤の代わりとしても使えます。使った後は捨てるに取っておき鏡やシンクを磨いてみましょう。切り口側の裏の付いている方で一すり、乾拭きをするともりが取れピカピカになります



Before



After

## みかん

みかんなど柑橘類の果物には「リモネン」が含まれています。最近では、「リモネン」を洗浄成分とした洗剤が市販されています。手肌や環境に良いこの「リモネン」入り洗剤は家庭でも簡単に作るのです。みかんの皮を洗剤の作り方は、水400ccに対してみかん4個分の皮を鍋に入れて15分程煮ます。冷めた後、こし、スプレー容器に入れて完成。保存料が入っていないので、1週間ほどで使いきりましょう。煮出した皮は、お皿やシンク洗いに活用しましょう!

## レモン

レモンの酸っぱさのもとである「クエン酸」は、食品に含まれる酸の中で最も強いものの一つとされています。この「クエン酸」は、野菜やこんにゃくによる鍋の黒ずみや、水アカなどのアルカリ性の汚れを落とす効果や殺菌作用があります。〈まな板の殺菌 洗浄〉 レモン1/2個分の絞り汁をまな板にかける表面を軽くスポンジでこります。20分程放置した後、水ですすぐと、染み込んだ汚れが落ちていきます。殺菌効果もあり、一石二鳥です。

## 大根

大根には胃や腸の調子を整える「ジアターゼ」という成分が含まれています。この「ジアターゼ」の力はこれだけでは足りないのです。〈障子の黄ばみをとす〉 大根おろしの汁を絞って障子の気になる所に塗ってみましょう。「ジアターゼ」には洗浄・漂白作用があるので白くきれいになります。



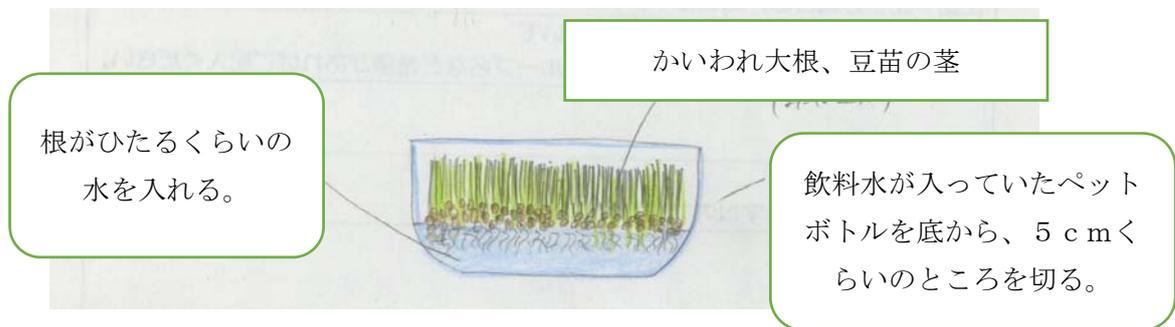
「ジアターゼ」は、正しくは、「ジアスターゼ」です。

<b>9-5</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	食品の一部分で家庭をHAPPYに！ （お掃除に利用）	おろしの釣りバカ日誌

じゃがいもの皮は、カビや、やっかいな汚れを落とすのにとっても適している。（特に、お風呂場の鏡）

<b>9-6</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	カイワレ大根の根が節約につながる	ウメ

- ①飲料水が入っていたペットボトルを底から5cm程度のところで切る。
- ②かいわれ大根、豆苗の根の部分を①に入れ、根がひたるほどの水を入れる。



## 10 社会のしくみ

<b>10-1</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	ニコニコ笑顔大作戦（ポイント付与）	うみ

- 家で生ごみの量を測って、一週間に残していい量（目標）を決めて、越えたらお金を払う。
- 基準内だとバッジをプレゼント。バッジが10個たまったら、何かと交換。

<b>10-2</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	記録しよう！	きおきお坊や

一週間に残してもいい量を決めて、食べ残しの量を測って記録し、守れるようがんばる。

<b>10-3</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	Mottainai First 計画	CFE 相原伸司

- ① 市内の学校や町内会で「食品ロスの削減」について啓発。
- ② 食品ロス量を記録して、多い場合には、原因を家族で考え対策を講じる。
- ③ 食品ロス削減の改善策で実効性があるものをホームページにコメント欄を設け掲載。
- ④ 「燃やすごみ」の袋の大きさ及び持ち出し個数を自己申告し、毎月の数量を比較する。改善率を評価する制度をインセンティブとする。
- ⑤ 食品ロス量を記録して、子供向け、大人向け、男性向け、女性向け、簡単などのいろいろな人向けのレシピを貼る。

<b>10-4</b>	タイトル	氏名（ペンネーム）
	フードドライブの普及	ワゴンおばさん

- ・フードドライブ、フードバンクは、「一方で捨てる人、一方でたべられない人がいる。」その両者をつなぐ架け橋である。
- ・乾麺やゼリーをたくさんもらったりする。市役所にあまった食品を持っていける場所があったらよいと考えます。

10-5

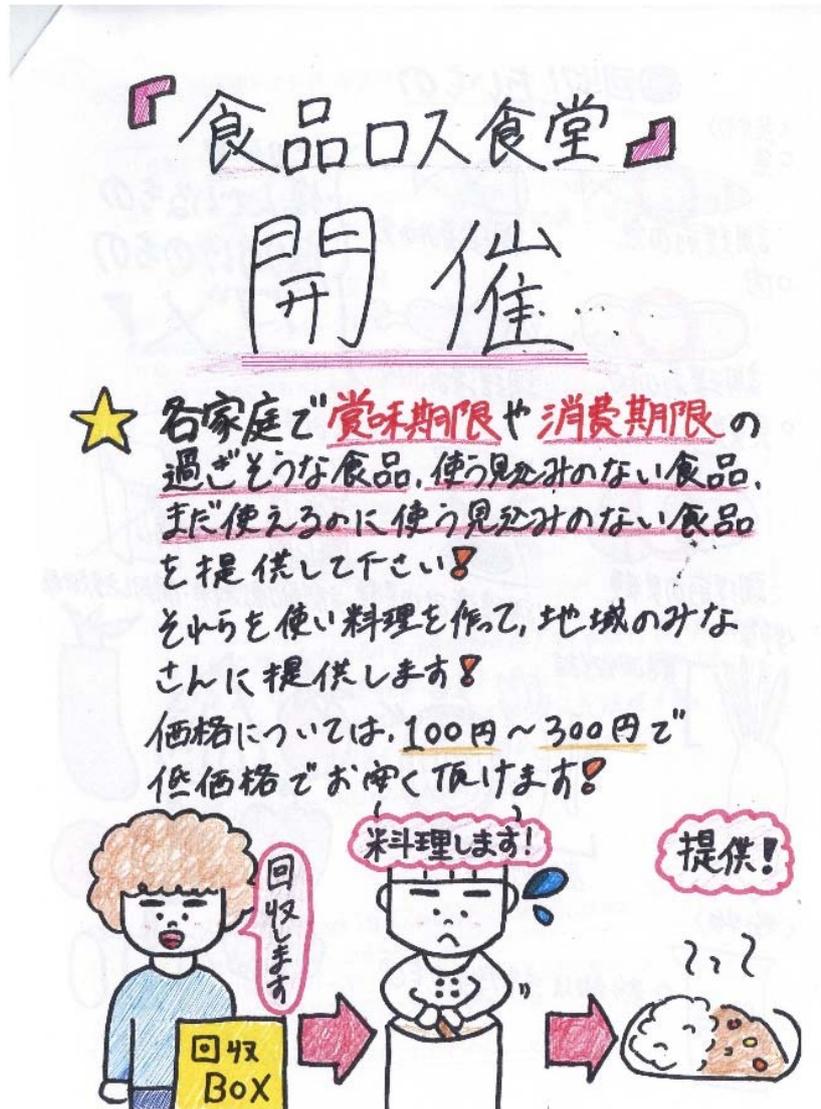
タイトル

食品ロス食堂

氏名 (ペンネーム)

FOOD4

- 各家庭の賞味期限や消費期限の近いものを、使う見込みのない食品を地域で回収して、それらを使って料理を作り、地域の皆さんに提供する。
- ちらしを配って、週ごとにどこかの公民館で行う。
- 価格については、100円～200円にする。



# ◎回収したいもの

<生物>

○魚



調理前の魚



調理済みの魚

○肉



調理前の肉



調理済みの肉

・切り身  
・傷んでいるもの  
・腐りかけのもの  
**ダメ!**

○貝類



調理前の貝類



調理済みの貝類

○飲み物



未開封の飲み物



開封した飲み物

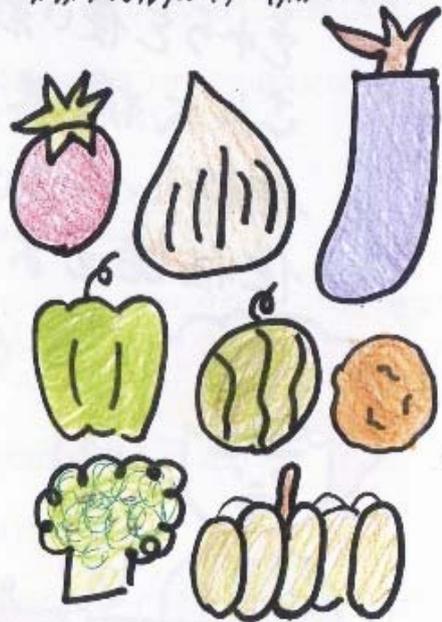
<野菜>



葉も回収します



皮も回収します



○未使用の野菜も回収します

<粉物>



○粉物は未開封のもの

# 11 夢のアイデア

11-1	タイトル 食品ロスを減らすかご	氏名 (ペンネーム) メガネん
------	--------------------	--------------------

今日つくる品や人数を設定して、必要な目安の量を教えてくれる買い物かご。子供がいる人には、子供に人気の品物を教えてくれる。

11-2	タイトル スーパーの中心は動物たち	氏名 (ペンネーム) このちゃん
------	----------------------	---------------------

スーパーマーケットで動物を飼えば、廃棄する食品を動物にえさとしてあげることによって、食品ロスが減る。また、お買い物に来た人が、動物を見ることができるので、買い物が楽しくなる。

