

環境にええやん！

# おうちでできる 食品ロス削減

「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。

日本で発生する食品ロスは

年間**461万トン** (令和6年度推計値)

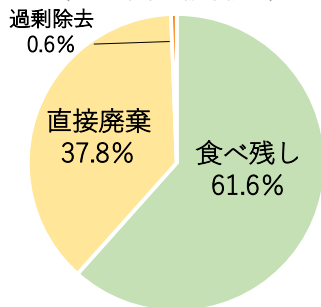
毎日一人あたり**おにぎり1個分(約102g)**と  
同じ量の食べ物を捨てている計算です。

461万トンの内訳



## 家庭系

家庭系食品ロスの内訳  
(2024年東大阪市調査)



## 捨てられやすい食品

- 1位 野菜
- 2位 調味料
- 3位 調理済みのおかず、惣菜



## 捨ててしまう理由

- 1位 傷ませてしまった
- 2位 賞味・消費期限が切れていた
- 3位 食べ残してしまった



(2025年東大阪市公式LINEアンケート調査)

家庭において、**食費は消費支出の1/4以上**を占めています！ (2025年総務省家計調査)

食品ロスを削減することは、  
家計にも優しいんだなあ



東大阪市マスコットキャラクター  
トライくん

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食品ロスの削減は、持続可能な社会の実現に向けたSDGsの中でも、みんなで取り組みやすい身近な課題のひとつです。

大量の食品ロスは、食べ物を無駄にするだけでなく、ごみ処理にかかる費用増加やCO<sub>2</sub>の排出量増加など、環境への大きな負担となります。  
食品ロスの削減について、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



その他  
食品ロスに  
関する情報  
↓↓↓





あなたはどのタイプ？

## チェックシート

思い当たる項目をチェック☑して  
あなたのタイプからおすすめの取り組みを紹介！

### Check 1

- ☐ 特価品、セールなどに手が伸びてしまう
- ☐ 食材を切らしたくない
- ☐ 珍しい調味料や食材を試したい
- ☐ 野菜が冷蔵庫でしなびてしまうことがある

### A 買いすぎタイプ

⇒ 買い物 で  
ひとくふう

### Check 2

- ☐ 野菜やお肉はまとめ買いすることが多い
- ☐ おかずは多めに作り、大皿に盛りつけて出す
- ☐ その時の気分で献立を決める
- ☐ 食べきれずに捨てることもある

### B 作りすぎタイプ

⇒ 調理 買い物 で  
ひとくふう

### Check 3

- ☐ 冷蔵庫内は食品でいっぱい
- ☐ 使いかけ・食べかけの食材がたくさんある
- ☐ 同じものを買ってしまうことがよくある
- ☐ 冷蔵庫のどこにあるか分からないことがある

### C ためこみタイプ

⇒ 保存 で  
ひとくふう

## 調理

作りすぎタイプの方はこちら！

B

### つくりすぎない



- ・ 家族の予定や体調の把握をしましょう。
- ・ 少なめに作り、足りない時は**常備菜**を活用！

常備菜としてつくってみよう

### 🌸 ひじき煮 🌸

<材料>

- ・ ひじき(乾燥) 20g
- ・ 人参(中) 1/4本
- ・ 油揚げ 1/2枚
- ・ ちくわ 1本
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ だし汁 150ml

★



- ① ひじきは水でさっと洗い、たっぷりの水にいれて10～15分戻し、水けをきる。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてせん切り、人参とちくわもせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②の人参を炒め、①のひじき、②の油揚げ、ちくわを加えてさらに炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、★を加えてふたをし、中火で15分程汁けがなくなるまで煮る。

B

### 残った料理をリメイク



### ひじき煮をリメイク

#### ①まぜごはん

- ・ ごはん 1杯
- 混ぜて完成

#### ②たまご焼き

- ・ たまご 1個
  - ・ 牛乳 小さじ1
- 混ぜ合わせて、焼いて完成

#### ③洋風白和え

- ・ 水切りした豆腐
  - ・ すりごま
  - ・ マヨネーズ
  - ・ ゆでたほうれん草
- 混ぜ合わせて完成

#### ④鶏つくね

- ・ 鶏ひき肉
  - ・ 水切りした豆腐
- 混ぜ合わせて、  
8等分にして  
しっかり焼いて完成  
お好みの味付けで  
どうぞ！

ABC

### +α 無駄なく使う

無意識のうちに、過剰に捨ててしまいがち...  
食材を十分に活かして調理しましょう。



皮をきんぴらにしてもおいしい！

人参・さつまいも・  
かぼちゃ・大根の皮

よく洗えば、皮ごと使える。

ブロッコリーの茎

皮をむけば、おいしく食べられる。

大根・かぶの葉

細かく刻んで、じゃこやおかかなどと炒め、  
おいしいごはんのおともになる。

ブロッコリーの茎に含まれる  
β-カロテンは、油と合わせると吸収力が  
アップするので、薄切りにして油炒めに  
するのもおすすめ

大根の葉は、ほうれん草や  
小松菜と同じく緑黄色野菜に分類され、  
栄養価が高いと言われています



## 買い物

買いすぎタイプ  
作りすぎタイプの方はこちら！

ABC

+α

すぐ食べる商品はてまえどり

A

### 事前の食材確認

空腹時に買い物をすると  
買いすぎてしまうかも!?

期限表示を正しく知り、すぐに食べる  
商品は棚の手前からとりましょう。

値引き食品などは、  
利用予定と照らし  
合わせて購入すれ  
ば、食費の節約に  
もつながるね！

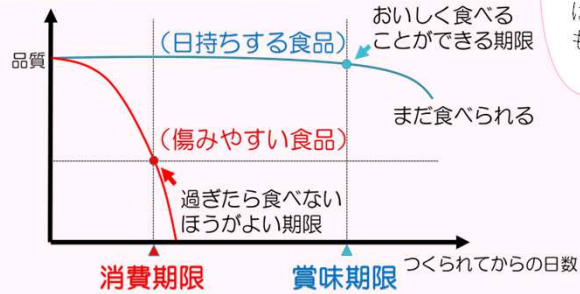
買い物前に家にある食材をチェックし、  
必要なものをリストアップしましょう。



- ・食材の期限も確認し、  
使い切れるようにメニューを考える。
- ・時間がないときは...  
写真に撮るだけでもOK



### 消費期限と賞味期限のイメージ



A

B

### 必要な分だけを買う

「安いから」と買いすぎてしまい、  
使い切れずに余らせてしまうことが  
ありませんか？

- ・ばら売り・量り売りを利用し、  
必要な量を購入する。
- ・買い物リストにない食品は、  
利用できるか考えてから  
買うかどうか決める。



### フードドライブを利用してみませんか？

～「もったいない」を「ありがとう」に～

フードドライブとは...

各家庭で使いきれない余った食品  
を集め、子ども食堂やフードバン  
ク団体などに寄付する活動のこと

ご家庭で使い切れない食品が  
あれば、是非フードドライブ  
へお持ちください！



詳細はこちら↑

## 保存

ためこみタイプの方はこちら！

C

### 食品をカテゴリ分けする

↳【定番食材】【調理予定の食材】【期限間近の食材】  
【食べかけ食材】【小さい食材】

### 冷蔵庫内の置く場所を決める

↳上段：賞味期限が長いもの・ストックが多いものを  
中段：見やすく目につきやすいので、  
すぐに使うもの・食べかけのものを  
下段：冷気は下に流れやすいので、期限の短いものを  
※整理整頓に迷ったら、スーパーの陳列を参考に！

### とりあえずのスペースをつくる

↳整理整頓を長続きさせるコツです。  
また、詰めすぎないことで冷気も保ちます。

1

使いかけは  
クリップで留めて  
目立つところへ。



2

中身が見える  
透明の容器が  
おすすめです。



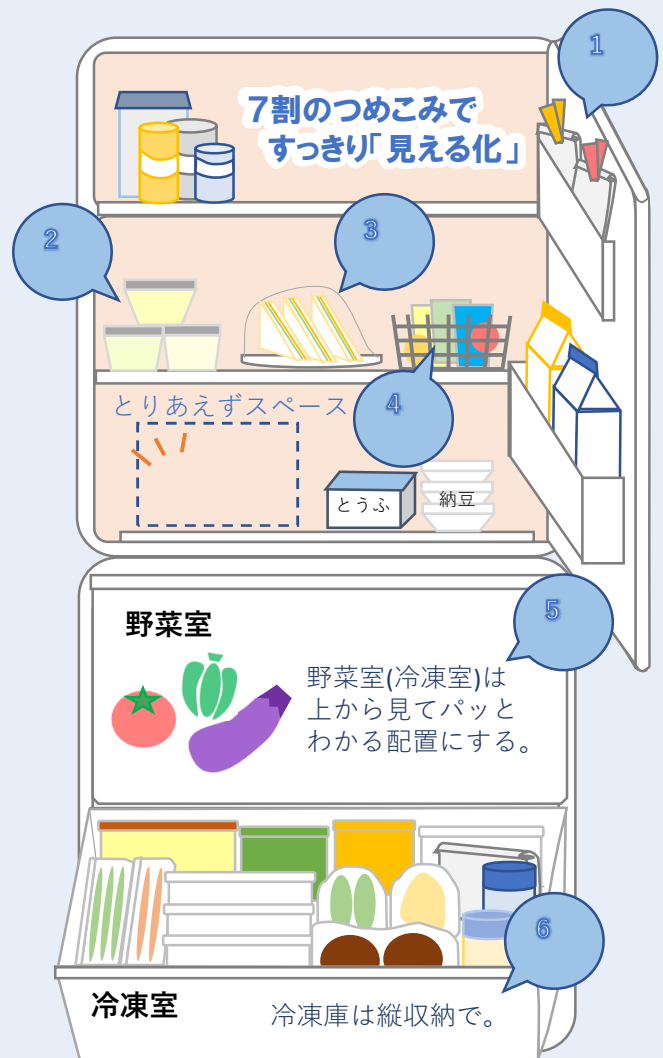
3

早く食べきたい  
料理は手前に  
目立たせる！



4

小さいものは  
カゴへ入れて  
まとめよう。



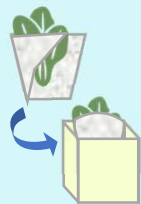


長持ちさせるために  
保存方法を工夫しよう

## すぐに下処理をして保管する

### 水分の多い野菜は、保湿が大事です。

新聞紙やラップ、水分を含んだキッチンペーパーで包み、冷蔵庫の野菜室で保存するのがおすすめ。



ほうれん草や小松菜などの青菜類は、とても乾燥しやすく傷みやすい野菜の代表格です。ぬらしたキッチンペーパーや新聞紙を巻いて、立てて保存しましょう。

#### <立てて保存する理由>

畑で植えられる状態に近づけることで、新鮮さを維持！



## 冷凍庫を有効に活用する

冷凍できる食材は  
意外とたくさんあります！

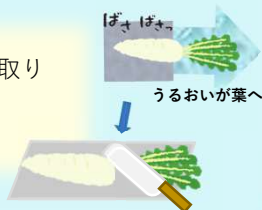
新鮮なうちに冷凍しましょう



一度解凍した食材を再冷凍すると食材が傷みます。

- ・ 1回に使用する分に分ける
  - ・ 冷凍した日を袋に書く
- など工夫して、なるべく早く使い切りましょう。

大根は葉の部分がどんどん水分を吸い取り、根の部位が乾燥してしまうため、葉は切り落として保管しましょう。



ごはんは炊きたてをすぐに小分けして保存しましょう。



イモ類は低温が苦手です。新聞紙で全体を包み、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。玉ねぎや人参なども新聞紙に包んで冷暗所で保存。



食パンなどは、ラップやアルミホイルに包んで冷凍し、食べるときは凍ったままトースターで焼けばおいしい。



きのこ類は洗わなくても、石づきを取り除けば大丈夫です。食べやすい大きさに切って、保存袋に入れて冷凍庫へ。



冷凍で旨味もアップ！

## 使うときのことを考えて保存

1回に食べる量に小分けすることで、食品を活用しやすく。



肉や魚は食品トレイから出し、ラップやフリーザーバッグに入れましょう。（霜がつかないように空気を抜いて平らにします）そして、アルミトレイに載せたり、アルミホイルで包むと、熱伝導で速く凍り、美味しく冷凍できます。

## 外食

### ①食べきれぬ分だけ注文

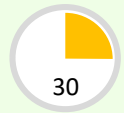
自分にぴったりのご飯の量は何gか知っていますか？

ご飯やおかずの小盛メニューがないかお店で確認してみましょう！



### ②30・10運動

さんまる いちまる  
例）2時間の宴会・会食



宴会や会食において、初めの30分は、自席で食事を楽しむ！



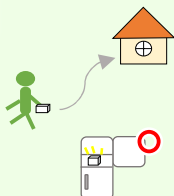
最後の10分は自席で食べきり！



### ③食べ残しは、お持ち帰りを検討

テイクアウト後は長時間の持ち歩きは避け、早めに帰宅！  
すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管！

※食中毒のリスクを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うようにしましょう



## 東大阪市 食べきり協力店



食品ロスの削減に積極的に取り組む市内飲食店、宿泊施設、食品小売店を「東大阪市食べきり協力店」として登録しています。

残さずおいしく  
環境にもやさしく



「東大阪市食べきり協力店」を市ウェブサイトに掲載していますので、ぜひご覧ください。



### 地産地食サポーター登録店

その他、飲食店登録制度をご紹介します！

東大阪市産農産物等を取り扱い、地産地消およびSDGsに貢献する市内飲食店、小売店を「東大阪市地産地食サポーター」として登録しています。

問合せ先：農政課 (TEL:06-4309-3180)

