

食品ロス対策として、私たちができることは？

日本の食品ロスは、461万トン（農林水産省・環境省「令和6年度推計」）に上ります。

食品ロスの削減に関する法律の施行から5年。持続可能な社会のために、今回は食品ロス削減に向けた意識を持つきっかけとなるよう、具体的な取組を紹介します。

食品廃棄物等の発生状況と割合

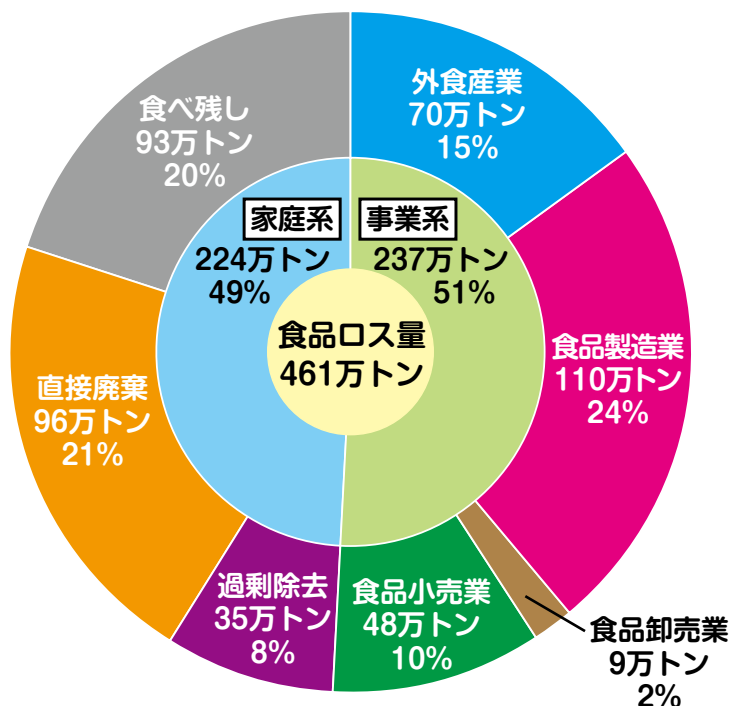
うち食品ロス量
(可食部分と考えられる量)
461万トン

事業系食品ロス

規格外品、返品、
売れ残り、食べ残し
(237万トン)

家庭系食品ロス

食べ残し、過剰除去、
直接廃棄
(224万トン)



国民の1人当たり年間 37kg（毎日1人あたり、おにぎり1個分を捨てている計算）



～食品ロス削減に対して～

具体的な取組 ①

- ☑ 納品期限の緩和などフードチェーン全体での商慣習の見直し
- ☑ 賞味期限の延長と年月表示化
- ☑ 食品廃棄物等の継続的な計量
- ☑ 食べ切り運動の推進
- ☑ 小盛メニューの導入や持ち帰り容器の導入（mottECO（モッテコ）運動の推進）
- ☑ フードバンク等への未利用食品等の寄付
- ☑ 食品ロスの削減に向けた消費者とのコミュニケーション、普及啓発等の推進 等



mottECO

mottECO…飲食店での食べ残しを自己責任の範囲で持ち帰る行為

☆外食時に、「おいしく食べきる」ことができない場合、利用者と店舗の相互理解のもと、食べ残しの持ち帰りに取り組むことが期待されている。



具体的な取組 2

すぐに食べるなら、
手前をえらぶ。

『てまえどり』

にご協力ください。



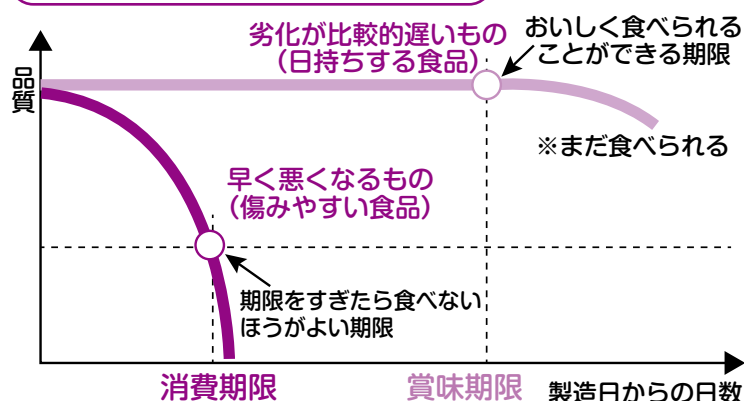
食品ロス
ゼロをめざして

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。

消費庁 農林水産省 環境省

「てまえどり」…購入してすぐに食べる場合に、手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動です。食品ロス削減になる効果が期待されています。

消費期限と賞味期限のイメージ



「消費期限」…食べても安全な期限（弁当、サンドイッチ、惣菜等）



「賞味期限」…おいしく食べることができる期限（菓子、カップめん、缶詰等）



賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

～フードドライブ～ 受付できる食品、常設受付窓口

フードドライブとは、家庭で使いきれない食品を持ち寄り、福祉団体や施設などに提供する活動です。杉並区では、以下の食品の受付窓口を設置しています。

○受付可能食品

- 賞味期限が2か月以上あるもの
- 国産米（精米日から1年以内、密封されたもの）
- インスタント、レトルト、フリーズドライ食品
- 乾物、乾麺（パスタ、そうめんなど）
- 粉物（小麦粉、片栗粉、ホットケーキミックスなど）
- 調味料（食用油、しょうゆ、味噌など）
- 缶詰、菓子、飲料（アルコール除く）、乳幼児食品

【出し方】回収拠点に直接持ち込みます。食品の種類や条件を確認するため、直接職員に手渡してください。

【受付窓口一覧】

清掃関連施設	ごみ減量対策課	区民センター	阿佐谷地域区民センター
	杉並清掃事務所		井草地域区民センター
清掃関連施設	杉並清掃事務所方南支所		永福和泉地域区民センター
	杉並清掃事務所高円寺車庫		荻窪地域区民センター （令和8年9月まで休館予定）
	環境活動推進センター		高円寺地域区民センター
			高井戸地域区民センター
			西荻地域区民センター

出典：環境省、消費者庁、杉並区HP

消費者講座のお知らせ

「パーソナルカラー体験 似合う色を見つけて上手な買い物を！」

日 程；9月24日(木) 午後2時～4時

講 師；一般社団法人パーソナルデザイン協会
椿 ありさ 氏

定 員；20名(申込順)

申込受付開始；9月1日(火) 午前8時30分～

内 容；限りある資源の服を大切に着続けることはSDGsにつながります。パーソナルカラーについて基礎知識を学び、自分に似合う色を知り、買い物などに有効に活用しましょう。

「住まいの防犯対策～ 防犯抑止効果のある組み合わせを知ろう」

日 程；10月23日(金) 午後2時～4時

講 師；NPO法人東京都セキュリティ促進協会
防犯アドバイザー 松田 将和 氏

定 員；32名(申込順)

申込受付開始；10月1日(木) 午前8時30分～

内 容；防犯設備にはどんなものがあるのか、空き巣の手口なども学び、犯罪抑止効果が高まる防犯物品の選び方を知る。自分の住まいの防犯について考えるきっかけとする。

場 所；ウェルファーム杉並3階 第1・2教室
電話で消費者センター (03-3398-3141) へ

東京都と共同で実施します！どなたでも無料でご相談になれます。

●杉並区立消費者センター 03-3398-3121 (午前9時～午後4時)

●東京都消費生活総合センター 03-3235-1155 (午前9時～午後5時)

多重債務 110 番 9月7日(月)・8日(火)

借金でお困りの方へ。一人で悩まず相談しましょう。

高齢者被害特別相談 9月28日(月)、29日(火)、30日(水)

消費者被害の未然防止・拡大防止を目的として、契約トラブルなどでお困りの高齢者の方を対象に、無料で相談に応じます。

以下の窓口でも受け付けます。

●東京都高齢者被害110番 03-3235-3366 (高齢者本人)

●東京都高齢消費者見守りホットライン 03-3235-1334
(※ご家族・ホームヘルパー・ケアマネージャー等からのお問い合わせ)

こんな相談がありました!!

まさかうちの子が?! ～子どものゲーム課金トラブル～

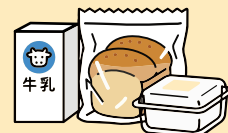
相談事例

クレジットカードの利用履歴を確認していたら、高額な料金が発生していることに気がついた。小学生の子どもが、親のスマホを使ってゲームアプリで遊んでおり、課金をしたようだ。未成年者取消を申請したが、取り消してもらえず全額請求されている。

消費者へのアドバイス

子どもが無断でオンラインゲームに課金してしまったという保護者からの相談が多く寄せられています。ご相談では、保護者のスマホをアカウントにログインしたまま子どもに貸したりするなど、保護者の管理が不十分なケースもみられます。保護者用のアカウントで子どもが課金した場合、子どもが課金したと証明することが難しく「未成年者取消」が認められない場合があります。子どものスマホトラブルで困らないためには、保護者があらかじめ対策をしておくことが重要です。

- 保護者のスマホを子どもに使わせる場合は、アカウントを使えない(ログオフした)状態にし、クレジットカードやキャリア決済の暗証番号はしっかり管理しましょう。
- 子ども用としてスマホを与える場合、子ども専用のアカウントを作り、ペアレンタルコントロール(保護者の管理)機能で課金を「承認制」や「禁止」に設定しましょう。
- 家族でゲームの遊び方について話し合しましょう。「課金は原則NG」「課金する場合は相談」「お小遣いの範囲内ならOK」など具体的なルールを決めておきましょう。その際は、保護者が一方的に禁止するのではなく、子どもと一緒にルールを作る姿勢が大切です。
- 困った時は、消費者センターへご相談ください。



ロングライフ(LL)食品をご存じですか？

ロングライフ食品は、賞味期限の長い商品のことで、パン、牛乳、豆腐などがあります。殺菌や包装技術の進歩により、10年ぐらいい前からお店などで見かけるようになりました。保存料がなくても長く常温保存ができ、災害のための備蓄品としても利用できます。そこで今回は、グループで長期保存食品を試食してみました。

長期保存の食品を購入する際に気をつけていること

- 保存料・食品添加物の有無
- 価格
- 賞味期限の長さ
- 普段から食べ慣れているもの
- 食品の量を把握・管理しやすいよう、保存する場所を工夫する

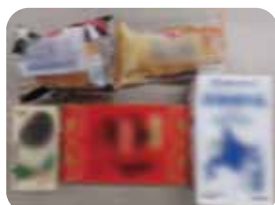
試食会参加者に
聞きました

こんな時に便利！

一人暮らしなので
災害時の備蓄を兼ねて
箱買いしています。

子どもの
おやつに
便利です。

LL食品を試食してみました



●LLパン

「通常のパンと変わらない」「意外とおいしかった」「日持ちがするので購入したい」という感想が多くありました。反対に、「普通のパンと変わらないので、あえて購入の必要を感じない」という方もいました。



●LL牛乳

ほとんどの人が「通常の牛乳と変わりなく美味しく飲めた」との感想でした。牛乳は消費期限の短い食品なので、災害用として既に購入している方もいました。



●LL豆腐

「通常の豆腐と変わらない味で、美味しい」という感想が多く出ました。災害時は水分の多い食品が手に入りづらいことがあるので、参加者の3/4は購入してもよいという意向でした。一方で通常品より少し値段が高いことや、消費期限を注意して購入しているので、必要を感じないという方もいました。

●シューマイ(真空パック)

通常は加熱して食べる食品ですが、試食の際は災害時を想定して常温で食べました。そのためか脂っぽさが気になり、あまり美味しくないという感想がありましたが、災害時の手軽な副食にはなりそうです。その一方で、普段からローリングストックを兼ねて購入している人もいました。

ライフスタイルの多様化による時短メニューの人気、賞味期限を延ばして食品ロスの削減、こうした背景と災害時の備蓄ニーズがあいまって、LL食品は認知されるようになりました。ただ、商品の種類は限られ、価格は高めという側面もあります。自分に合うものを上手に取り入れてみようとしたいと思います。(消費生活サポーター)

商品の購入、契約などについてトラブルが起きたとき、迷ったときなどお気軽にご相談下さい！

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)

杉並区立消費者センター

検索