



京都府では、食品ロス削減の取組を府民運動として推進しております。出来ることから始めてみるですよ～

### 京都府「食べ残しゼロ推進店舗」の認定

京都府では、食材を使い切る工夫や食べ残しを出さない工夫等を実践している店舗を、「食べ残しゼロ推進店舗」として認定しています。食品ロス削減に積極的に取り組んでいるお店を選ぶことも私達にできる取組の一つです。

＼このステッカーが目印／

京都府  
食べ残し  
ゼロ   
推進店舗

飲食店・宿泊施設版

京都府  
食べ残し  
ゼロ   
推進店舗

食品小売店版



### 民間企業との連携

10月の食品ロス削減月間を中心に、民間企業と連携し、POPやポスターを活用した「てまえどり」等の啓発を実施しています。

### フードドライブ実施情報の発信

家庭などで使い切れずに余ってしまった食品を集め、必要とされる方へ行き渡るよう寄付する活動をフードドライブと言います。京都府HPでは、フードドライブ実施情報を集約し掲載しています。また、フードドライブを実施する企業や団体を募集し、活用していただけるのぼりを提供し、実施結果を公表しています。

自宅に眠る  
未利用食品



回収  
場所

フード  
バンク  
団体

必要とする  
場所へ



子ども食堂、  
児童福祉施設 等



京都府循環型社会推進課

京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町  
TEL:075-414-4730

詳しくはこちらを  
ご覧ください



ちょっとした工夫でできる

## 食品ロス削減 ハンドブック

Handbook for reducing food waste



あなたは「食品ロス」について、どのくらい知っていますか？ここでは、食品ロスについての基礎知識をご紹介します。まずは、知ることから始めてみましょう。

### 食品ロスとは？—まだ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—

日本では食品ロスが年間**472万トン**も発生しており、これは国連世界食糧計画による食糧支援量（年間約480万トン）とほぼ同等の量です。※令和4年度推計値

この数字は、国民1人ひとりが、毎日おにぎり約1個分(103g)を捨てている計算になります。



国民1人あたりの食品ロスによる  
経済損失推計

**¥32,125** / 人 / 年

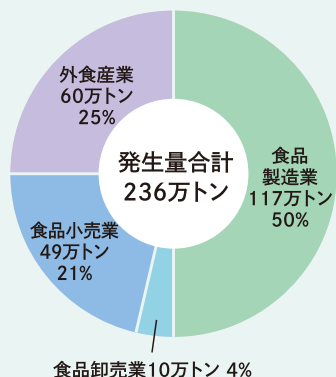
国民1人あたり、年間で32,125円のお金を失っている計算になります。

出典：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック(令和6年度版)」

### 発生状況と内訳

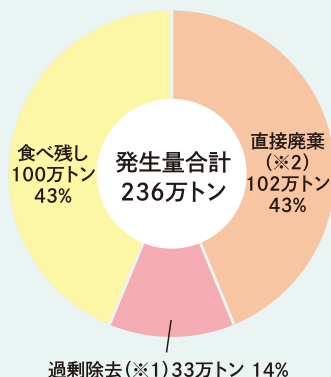
食品ロスには、事業系と家庭系の2つの要因があります。事業系食品ロスは主に、規格外品や返品、売れ残り、食べ残しなどで、家庭系食品ロスは食べ残しや手付かずの食品廃棄などが主な発生原因となっています。事業系と家庭系ともに年間236万トンもの食品ロスが発生しており、食品ロス削減には事業者と各家庭での双方の取組が必要です。

#### 事業系食品ロス発生量



|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 製造業  | 製造・流通・調理の過程で発生する規格外品、返品、売れ残りなど |
| 卸売業  |                                |
| 小売業  |                                |
| 外食産業 | 食べ残し、作り過ぎなど                    |

#### 家庭系食品ロス発生量



※1 野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている

※2 未開封の食品が食べずに捨てられている

出典：農林水産省・環境省「令和4年度推計値」

食品ロスを削減するためには、日常生活の中で私たち一人ひとりが意識して行動することが大切です。「もったいない」を心掛け、私たちにできることから始めてみませんか？

### 食品ロスを減らすために今日からできること

#### お買い物編

##### 必要な分だけ買う

冷蔵庫や食品ストックなどをチェックし、必要なものをメモして出かけましょう。また、個売りやバラ売り食品を活用し、目的に応じた量を買うことも大切です。

##### 手前に陳列されている食品を選ぶ

消費期限・賞味期限が迫って売れ残った商品は食品ロスになることが多いため、すぐ使う予定であれば手前にある期限の早い食品を積極的に選ぶ「てまえどり」を心掛けましょう。



#### 家庭編

##### 「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解する

消費期限は「過ぎたら食べないほうが良い期限」で、賞味期限は「おいしく食べることが出来る期限」のことです。賞味期限を過ぎててもすぐ食べられなくなるということはないので、食べられるかどうか見た目やにおいなどで確認することも大切です。



##### 食材を上手に使い切る

旬の食材は皮ごと調理するなど、食材を丸ごと使い切るよう心掛けましょう。また、余った料理は他の料理に作り変えたり、食材に合った保存方法で美味しく食べ切る工夫を考えましょう。



#### 外食編

##### 食べ切れる量のメニューを選ぶ

ハーフサイズや少量コースなど、自分に合った料理の量をチョイスしましょう。



##### お店の人へ食べられないものを事前に伝える

セットメニューやコース料理の中に食べられないものがある場合、注文する時に、それを抜いてもらえるようお願いしましょう。

食品ロス見える化のため、食品ロスダイアリーを付けてみる ▶ P.3

食品の保存方法や調理法を知りたい ▶ P.5

食品ロス削減に役立つレシピを知りたい ▶ P.7

## 03 食品ロスダイアリーを付けてみよう

記録を付けることで、自宅の食品ロスの状況を見える化することができます。  
「食品ロスダイアリー」を使って、ご家庭の食品ロスについて考えてみませんか？

### 自宅の食品ロスの傾向を知ろう

捨てた食品を把握することで、買い過ぎや捨て過ぎ、食べ残しなど、自分の食品ロスの傾向を把握することが出来ます。食品ロスを減らすことは、食費の無駄遣いを防ぐことにも繋がります。

まずは1週間、  
記録してみましょう！

#### ダイアリーの使い方

- 1 いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう。
- 2 どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返り、削減するにはどのようにしたら良いのかを考えてみましょう。
- 3 自分のライフスタイルに合わせて、何が出来るか考えてみましょう。
- 4 “もったいない”を意識して、チェックシートに記入を続けましょう。最初の時と違いが出れば大成功！

| 日付   | 曜日 | 捨てたもの   | 捨てたものの種類 |               |       |           |  | 捨てた理由 |         |      |          | メモ                  |
|------|----|---------|----------|---------------|-------|-----------|--|-------|---------|------|----------|---------------------|
|      |    |         | 家で調理したもの | 購入したもの<br>(※) | もらいもの | 収穫・採取したもの |  | 食べ残し  | 傷んでしまった | 期限切れ | おいしくなかった |                     |
| 9/10 | 月  | しょうが 半分 |          | ○             |       |           |  |       | ○       |      |          | 特売で買ってきた日に冷凍すればよかった |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |
|      |    |         |          |               |       |           |  |       |         |      |          |                     |

※購入したものの……買ったままで調理せずに捨ててしまったもの（野菜・肉・魚などの食材や、豆腐やハムなどの加工食品、そう菜など）

出典：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック(令和6年度版)」をもとに京都府が作成



## 04 冷凍保存のすすめ

まとめ買いした食材を、冷蔵庫の中で傷ませていませんか？実は多くの野菜は冷凍保存でき、適した調理をすればおいしく食べられるんです。しかも便利で時短というオマケ付き。冷凍保存をして賢く食品ロスを削減しましょう！



### 「多すぎて使い切れない」問題を解決 白菜

保存期間の目安  
1カ月以内

こんな料理に  
活用できる

冷凍するとシャキシャキ感が減り、くたっとした食感になるので、煮物や鍋料理、味噌汁やスープなどに使うのがおすすめ。

サイズが大きく余りがちな白菜は、新鮮なうちに冷凍しておきましょう。洗った白菜の水気をペーパータオルなどで拭き取ったら、ざく切りなど使いやすいサイズにカット。冷凍用保存袋に平らになるように入れ、空気を抜きながら袋の口を閉じ、冷凍庫に入れます。

Point

凍った白菜は解凍せずそのまま鍋へ。まとまった量を使うと、白菜そのものの水分がたっぷり出るので、水を使わず煮物を作ることができます。



### 豊作は嬉しいけど…家庭菜園の代表格 ミニトマト

保存期間の目安  
2～3週間以内

こんな料理に  
活用できる

皮を剥いたら凍ったまま調味液につけて甘酢漬けやちみつ漬けに。味が入りやすいので、つける時間は1時間を目安に調節しましょう。

ミニトマトが大量に収穫できて食べきれない時は、冷凍保存がおすすめ。水で洗ってヘタを取り、ペーパータオルで水気を拭き取ったら、重ならないように冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫へ。使う際は凍ったミニトマトを水につけて指でこすると、簡単に皮が剥けます。

Point

解凍すると食感が柔らかくなるため、生食には不向きですが、水分が出やすいのでトマトソースやカレーに使うと加熱時間が短くてすみます。



食材を冷凍すると細胞が壊れるので、火の通りや味のしみ込みが早くなって時短調理になる上、甘味やうま味も感じやすくなります。ただし、食感が変わる場合がほとんどなので、それを上手く活用しながら実践してみてください。



教えてくれたのは

同志社女子大学  
食物栄養科学科  
村上 恵 教授



### 安心して冷凍できる意外な「冷凍優等生」 ピーマン

保存期間の目安  
1カ月以内

こんな料理に  
活用できる

冷凍ピーマンも凍ったまま調理します。生のピーマンと同じ感覚で使えるので、青椒肉絲などの炒め物のほか、煮浸しや煮込み料理などにも。

ピーマンは傷みが移りやすいため、買った時の袋のまま保存するのはNG。冷凍耐性強いので、冷凍保存がおすすめです。水で洗ってヘタと種を取り除き、好みのサイズに切ったら、水気を取り除いて他の野菜と同様に冷凍します。袋の中でシート状に広げて冷凍しておくと、必要な分だけ取り出しやすく便利です。

Point

ピーマンは他の野菜と比べて、凍らせても食感や色味を損ないにくい優等生。冷凍してもビタミンCを比較的保持するという研究データもあります。



### 劇的に変化する食感を楽しもう 木綿豆腐

保存期間の目安  
1カ月以内

こんな料理に  
活用できる

水切りした豆腐を潰し、甘辛味をつけて炒めればそぼろに。塩と少量の片栗粉、ツナや大葉などを混ぜ込んで揚げ焼きすれば、ナゲットになります。



豆腐は凍らせると弾力のあるスポンジ状になり、肉のような食感が楽しめます。冷凍する際は、水を入れた冷凍用保存袋に切った豆腐を入れ、空気を抜いて密閉しましょう。使う時は、60～70℃のお湯をボウルに張って凍ったままの豆腐を袋のまま浮かべて解凍します。解凍後、水を捨てて袋の上から手で押さえて水切りします。

Point

凍らせると膨張するため、水の量は袋の上部に余裕ができる程度に調整しましょう。水切りをする際は、レンジを活用するとより肉っぽい食感になります。



京都府のHPでは、この他にも「食材の適切な保管方法」を紹介しています。こちらでも活用ください。



大和学園(京都調理師専門学校・京都製菓製パン技術専門学校・情報ライブラリー)では、京都府内の若い世代に食品ロスについて関心を持ってほしいと「食品ロス削減レシピコンテスト」を開催されました。今回その受賞レシピをご紹介します。

自宅で備蓄している「防災用の乾パン」は、そのままだと固くて食べにくく、期限内に食べ切れずに食品ロスになってしまうこともあります。また、湯葉を作る時に余ってしまう「湯葉をすくい取った後の豆乳」や、なかなか一度に使いきれない「家庭に残っている野菜」にも着目。私たちにとって身近な食材を有効活用できるレシピを考案しました。



### 最優秀賞 乾パンピッツァ

京都栄養医療専門学校  
管理栄養士科 2年

#### 材料(4名分)

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 乾パン                                 | 200g  |
| 豆乳                                  | 150g  |
| (湯葉をつくった後に残るもの)<br>※通常の豆乳でも可        |       |
| 卵                                   | 1個    |
| ベーコン                                | 40g   |
| チーズ                                 | 40g   |
| トマトピューレ                             | 60g   |
| おうちにある残り野菜類<br>(ナス、ズッキーニ、コーン、しめじなど) | 80g程度 |

#### 作り方

- 乾パンを砕く
- 砕いた乾パンに豆乳を入れて、ふやかす
- おうちに残っている野菜類を食べやすい形に切っておく
- 卵を一個いれ、ふやかした乾パンを手でこねてひとまとまりの生地にする
- オーブンの天板に生地を直径24cmにひろげる
- 生地にトマトピューレを塗り広げる
- 具材をバランスよく並べる
- 210℃に温めたオーブンで、約10分焼いて完成  
家庭用のオーブンなら、時間を少し長くしても良さそうです



### 優秀賞

### レアチーズ風豆乳ケーキ

京都栄養医療専門学校  
管理栄養士科 2年

#### 作り方

- ヨーグルトは事前に水抜きをしておく
- 乾パンを砕いて細かくし、50gの豆乳を加えてやわらかくする
- 豆乳150gに砂糖を加え、60～70℃で加熱して砂糖を溶かす
- 上記に粉ゼラチンとレモン汁を加える
- さらに水切りしたヨーグルトを加え、よく混ぜる
- やわらかくした乾パンを容器の土台に入れる
- 土台の上に生地を流し込んで冷蔵庫で冷やす
- 生地が固まれば、ブルーベリーとミントをのせて完成



#### 材料(4名分)

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 水切りヨーグルト                     | 200g |
| 豆乳                           | 200g |
| (湯葉をつくった後に残るもの)<br>※通常の豆乳でも可 |      |
| 乾パン                          | 80g  |
| 砂糖                           | 60g  |
| レモン汁                         | 15g  |
| 粉ゼラチン                        | 8g   |



#### 作り方

- 乾パンを砕き、豆乳を加えて混ぜ、豆乳がしみ込むまで約15分漬けておく
- 卵と砂糖を加えてよく混ぜる
- タネを10個程度に分け、丸めて形を整える
- 180℃の揚げ油で表面がキツネ色になるまで揚げる
- お好みでグラニュー糖、抹茶、きな粉などをまぶして完成

### 優秀賞 豆乳のベルヒェン

京都栄養医療専門学校  
管理栄養士科 2年

#### 材料(4名分)

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 乾パン                          | 80g  |
| 豆乳                           | 100g |
| (湯葉をつくった後に残るもの)<br>※通常の豆乳でも可 |      |
| 卵                            | 1/2個 |
| 砂糖                           | 大さじ1 |
| 粉糖・抹茶・きな粉                    | 適量   |

Check!

#### ローリングストック×食品ロス

乾パンや缶詰、レトルト食品などの保存がきく食品を備蓄しながら、消費した分だけ補充するのが「ローリングストック」です。賞味期限に注意して、アレンジレシピで工夫し、食品ロスを出さないよう期限内においしく食べきりましょう。



## 特別賞 梨の丹後ばら寿司

丹後緑風高校久美浜学舎 1年



丹後ばら寿司とは、木箱にすし飯を敷いて、サバのおぼろ、しいたけ、錦糸卵、紅しょうが、かんぴょうなどをちらし、切り分けて食べる丹後地方の郷土料理です。

私の家は農家で、桃・梨・ぶどうなどを栽培しています。収穫物の中には、味は変わらないのに見た目が悪いという理由で商品にならない規格外品が常に出てきます。それをなんとかできないかと思い、地元の名物・丹後ばら寿司の具材に梨を活用しようと考えました。口当たりがよくとても美味しく出来たので、ぜひ一度試してみてください。



### 材料(4名分)

|        |       |            |
|--------|-------|------------|
| 米      | 3合    | 〈寿司に混ぜる具〉  |
| 水      | 540cc | 梨(乾燥させたもの) |
| だし昆布   | 1枚    | 味付き梨       |
| 〈合わせ酢〉 |       | (醤油 小さじ1)  |
| 酢      | 40cc  | 顆粒だし 3つまみ  |
| 砂糖     | 40g   | シンプル梨 そのまま |
| 塩      | 12g   |            |

### 〈寿司の上に乗せる具〉

|           |        |               |           |
|-----------|--------|---------------|-----------|
| さば缶(味付き)  | 小3缶    | かまぼこ(赤板)      | 1/2枚ほど    |
| 砂糖        | 30gほど  | インゲン豆         | 20g       |
| 干しいたけ     | 5~6枚   | (グリーンピースでも良い) |           |
| 水         | 100ml  | しろだし          | 大さじ1.5くらい |
| (戻し汁でもOK) |        | 錦糸卵           | 卵L3個      |
| 砂糖        | 大さじ1.5 | 油             | 小さじ2      |
| 濃口醤油      | 大さじ1   | 酢             | 20cc      |
| 顆粒だし      | 大さじ1/2 | 塩             | ひとつまみ     |
|           |        | 紅しょうが         | お好みで      |

### 作り方

- ① 米は洗って水に30分つけておき、昆布を入れて炊く
- ② サバ缶は汁気をよく切ってから、鍋で、焦がさないようにほぐしながら弱火と中火の間くらいで炒り、おぼろにする
- ③ 干しいたけはぬるま湯でもどし、細かく切り、水、砂糖、濃口醤油、顆粒だして煮る
- ④ 梨は、醤油と顆粒だしを入れて、梨に色が少しくまで煮る。(何もしない梨はそのまま)
- ⑤ かまぼこはいちょう切りや、斜めの交差に細かく切っておく
- ⑥ 錦糸卵は、まず混ぜた卵に酢、塩を入れて混ぜ、その後ムラがなくなるように網でこすそしてクレープ生地のようにうすすらと卵を焼く。最後に細かく切って錦糸卵にする
- ⑦ インゲン豆は焦げないように白だしと一緒に少し炒める
- ⑧ 「合わせ酢」は、酢、砂糖、塩を鍋で火にかけ、砂糖、塩が溶けるまで煮る。溶けたら火を消す
- ⑨ ご飯が炊けたら15分蒸らし、「合わせ酢」を混ぜる。その時に、2種類の味の梨も一緒に混ぜる
- ⑩ 最後に、ご飯→おぼろ→錦糸卵→しいたけ・かまぼこ・インゲン→紅しょうがの順番で盛り付けたら完成

おいしく食べて、食品ロスを削減

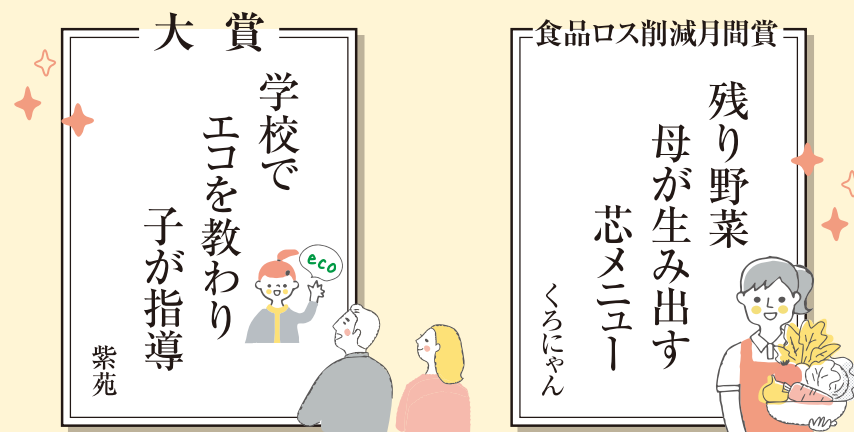
この他にも、京都府のHPでは、余りがちな野菜や余り物のアレンジなどおいしく食べ切るアイデアについてご紹介しています。



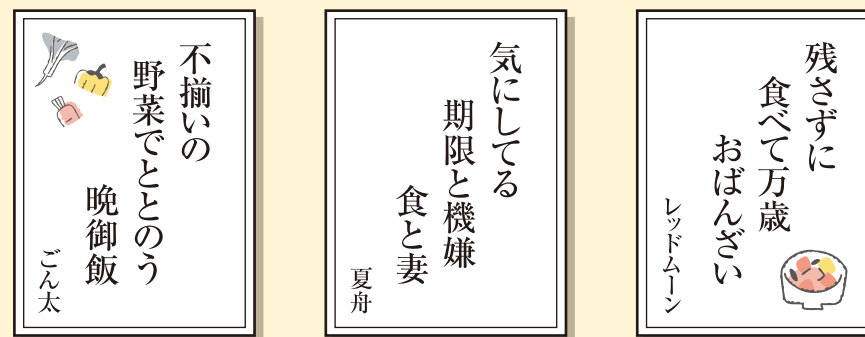
## 06

## 京都サラ川「わたしのエコ自慢」

京都府と第一生命京都総合支社が共催する「サラっと一句!わたしの川柳コンクール」、通称「京都サラ川」より、食品ロスをテーマに作られた優秀作品をご紹介します。



### 優秀賞



食べ残し  
捨てているのは  
思いやり  
カワサン

記憶より  
スマホで記録  
野菜室  
森あおい

レシピには  
常に入れます  
残り物  
口笛にや太郎

週末は  
色んな味の  
残りカレー  
エコカケチ

冷蔵庫  
カラにするのが  
マイレシピ  
かばくのかば

悔いのない  
食が残さない  
エコノミー  
ノブさん