

まいにちをバージョンアップ! みやぎのSDGsアクション



食品ロス削減目標
-13g
(ひとり1日)

※宮城県食品ロス削減推進計画における、令和元年度推計値からの家庭系食品ロスの削減目標 (令和元年度推計値 (54g/人・日) と目標値との差)



今日からはじめられる
食品ロス削減のヒント!
【特集】
うちの、
もったいない
キッチン
冷蔵庫内の
上手な整理術
食材を無駄なく
おいしく活かす

監修
フードクリエイティブ
佐藤千夏先生



宮城県は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



宮城県は環境負荷の軽減に努めています。



宮城県 循環型社会推進課
宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号
電話番号: 022-211-2649
令和7年11月発行



どう思います？ 「食品ロス」

残さずに食べるように
いつもしかってくる
パパやママの方が、
たくさん「もったいない事」を
しているって、知っているんだ！



世界の人口が増えていってる中で、今も9人に1人が十分な量が食べられなくて
栄養不足で困ってるって聞くと、日本は食料の62%を海外からの輸入に頼っている
ことを考えると、我が家からもっと食べ物を大事にする変革をしなければいけない
と思うんだ…。だからボクは今日も、このご飯を残さないようにしてるんだ…

〈食料自給率〉出典：農林水産省ホームページ(令和6年度の日本の食料自給率) ※日本の食料自給率38%(カロリーベース)

〈豆知識〉

日本の
食品ロス量は
464
万t
(令和5年度推計)

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
(令和5年で年間約370万t)の
1.3倍に相当します。

〈日本の食品ロス量〉〈世界の食料支援量〉
出典：消費者庁ホームページ

12 つくる責任
つかう責任



食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず
捨てられてしまう食べ物のことです。

みやぎの食品ロス発生量って？

宮城県の食品ロス量推計値		家庭系 食品ロス	事業系 食品ロス	食品ロス (合計)
令和5年度	発生量	3.8万t	3.7万t	7.5万t
	1人1日あたり発生量	46g/人・日	45g/人・日	91g/人・日

年間
7.5
万t



年間7.5万tという量は

県民1人1人が
コンビニのおにぎり
1個分の食品を
毎日捨てている
のと同じです。

「食品ロス」の主な原因って？

買いすぎ

作りすぎ

期限切れ

削減目標値

◎県民1人あたりの食品ロス量と削減目標値

指標	令和5年度 推計値	令和5年度 1人1日あたり 発生量	令和12年度 (目標年度) 目標値	令和12年度 1人1日あたり 発生量
家庭系食品ロス量	3.8万t	46g/人・日	3.2万t	41g/人・日
事業系食品ロス量	3.7万t	45g/人・日	3.8万t	49g/人・日
食品ロス量(合計)	7.5万t	91g/人・日	7.0万t	90g/人・日

一日
ほんのわずか
5g



家庭系食品ロス量の
目標値との差は、
わずか5g。
これって、
今日からでも
減らせるんじゃない？



食品ロスを減らすには、

買いすぎ

作りすぎ

期限切れ

を減らすことが大事なんだって。

毎日計画的に
勉強するようにと
ママに言われるけど、
ママの買い物も
計画的にした方が
いいよね？



それ、いつ食べるの？

今日からはじめられる、食品ロス削減のヒント!



買い
すぎ



家にある食材を事前に調べて
必要な分だけ購入しよう!



作り
すぎ



体調や家族の予定などを考えて、
作りすぎないようにしよう!



期限
切れ



冷蔵庫に詰めこみすぎず、
整理整頓しよう!

うちの、 もったいない キッチン



監修/佐藤 千夏

食品ロス削減と
ノンプラスチックをテーマにした、
量り売りマルシェを主宰する
フードクリエイター
佐藤先生直伝!

食べ物の「チカラ」を
私はいつも感じています。
お料理を目の前にした笑顔、
たくさん食べて満足した顔、
食べ物は体と共に心も育みます。



- ・自宅料理教室「紫山のごはん会」主宰
- ・フードクリエイター
- ・宮城産業振興機構 登録専門家
- ・仙台市産業振興事業団 登録専門家

- ・料理教室・セミナー講師
(商品開発、食品加工など)
- ・料理写真スタイリング・撮影
- ・商品開発・活用レシピ開発
- ・飲食店メニュー開発
- ・商品プロモーションに関わるアドバイス

食材の上手な保存術

食材に合った保存方法で
おいしさがぐんと長持ち!

葉物野菜は、
古新聞を使って保存



じゃがいもは発芽しないように
茹でて保存が◎ しかも便利に!



茹でたじゃがいもの水分を拭き取り、
キッチンペーパーで包んで
フリーザーバッグに入れておくと、
皮も剥きやすく、調理の時短にも大活躍。

冷蔵庫内の上手な整理術

常に
定位置を
決めておく

食材の使い忘れを防止、
ストック食材の確認も一目瞭然。



作りおきの保存には
中身の見える
容器を

一日で残りの量がわかるから、食品ロスが防げます。

詰めこみすぎはNG!
収納は7割
程度に

「何が」「どこに」「どのぐらい」あるかを
すぐに把握できるのが肝心。



監修/
佐藤 千夏

残りものには福がある!

食材を無駄なく使いきる しあわせのリメイク調理術



Before **筑前煮**
余った
筑前煮から
生まれ変わる
しあわせごはん

After ①

筑前煮の炊き込みごはん



材料(2人分)

- ・筑前煮(100g)
- ・米(1合)
- ・(A)筑前煮の煮汁あれば(大さじ2)、
醤油(小さじ1)、塩(小さじ1)
- ・水適量

作り方

- ①筑前煮は一口大に切ります。
- ②米を洗って水切りし、炊飯器に(A)と米を入れ、
水を1合の目盛まで入れて混ぜます。
- ③上に筑前煮を乗せて炊飯します。
- ④炊き上がったら全体を混ぜてできあがりです。

After ②

筑前煮グラタン



材料(2人分)

- ・筑前煮(200g)
- ・ホワイトソース(200ml)
- ・筑前煮の煮汁あれば(大さじ2)
- ・味噌(小さじ2)
- ・ピザ用チーズ

作り方

- ①筑前煮は耐熱皿にバランスよく並べます。
- ②ホワイトソースに味噌と、あれば
筑前煮の煮汁を混ぜて①にかけます。
- ③上からピザ用チーズをかけて
オーブントースターで焼き目がつくまで焼きます。

捨てるなんてもったいない!

端材を活かす おいしい循環グルメ術

Before

昆布のだしから



After



吹寄せ
(素揚げ昆布)

だしを取った後の昆布を一口大に切って乾かしてから素揚げに。塩を振って食べるとおやつやおつまみに最適です!

ブロッコリーの茎



ベーコン巻きソテー

ブロッコリーの茎を茹でてからベーコンで巻いて焼くだけ。お弁当にもgood。胡椒をきかせると大人の味に。

鶏の皮



鶏皮と
もやしの中華和え

鶏皮は茹でて千切りに、ポン酢とごま油で味付けします。茹でたもやしをぎゅっと絞って合わせたら安くて美味しい1品に。

ピーマンの種



ピーマンの
種のだら

薄力粉に炭酸水を加え、米油でサクッと天ぷらに。揚げたてにお塩を添えれば、立派なおつまみに。

野菜の端材



ベジブロス(野菜だし)

写真の量の端材で、約500mlのスープが出来ます。端材を焦げ目がつくまでしっかり鍋で炒めてから、水と塩を入れ、5分程度煮込むだけで、シンプルだけど滋味深いスープが完成。

我が家の食品ロスを記録しよう!

一人あたりの抑制目標

1日 41g
以内/人

7日間 287g
以内/人

食べ残し

食べたけど、
残して
捨てた食べ物



お皿に残ったおかず



袋を開けたお菓子



作りすぎた料理

手つかず食品

少しも
食べずに
捨てた食べ物



保存用おかず・レトルト食品



買ったままの野菜・肉・魚



食材ダイアリー		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
食べ残し		g	g	g	g	g	g	g	g
		g	g	g	g	g	g	g	g
		g	g	g	g	g	g	g	g
	すてた理由								合計 g
手つかず食品	①野菜・果物	g	g	g	g	g	g	g	g
	②魚・貝など	g	g	g	g	g	g	g	g
	③肉	g	g	g	g	g	g	g	g
	④たまご・牛乳	g	g	g	g	g	g	g	g
	⑤おかし	g	g	g	g	g	g	g	g
	⑥その他 (パン・ご飯・麺類など)	g	g	g	g	g	g	g	g
	すてた理由								合計 g



フードクリエイター 佐藤先生の
食材を無駄にしない
ワンポイントアドバイス

ポイント①
野菜の正しい
保存方法を
活用する。



ポイント②
お買い物は
「量り売り」を
うまく利用する。



ポイント③
「ごちそうさま」
の気持ちを
いつも大切に。



外食時の注文を 食べ残していませんか？

外の食事に行くと
あれも、これも
好きなものを
どんどん注文するパパ、
でも、酔っぱらって、
いつもたくさん残しているのを
僕は知っている。



外食時の食べ残しを減らす、食品ロス削減のヒント！



おいしく残さず食べる 宴会4箇条

- 其の1** まずは適量注文
- 其の2** 幹事さんから「おいしく食べきろう」の声かけ
- 其の3** 開始30分、終了10分は、席を立たずにしっかり食べる「食べ切りタイム」に
- 其の4** 食べきれない料理は、仲間で分け合おう



3010運動POP



「ドギーバッグ」を活用して持ち帰るのも◎
写真協力：ドギーバッグ普及委員会

【ドギーバッグを使うときは】

- お店の人に相談する
- お持ち帰りは自己責任で
- 移し替える際手と道具を清潔に
- まっすぐ帰宅し早く持ち帰る
- 再加熱してから食べる

〈3010運動〉参考：環境省 〈ドギーバッグ〉参考：ドギーバッグ普及協会ホームページ

宮城県では、県内の飲食店、宿泊施設、食品小売店を対象に、みやぎ食品ロス削減協力店として登録しています。ぜひ、ご利用ください。



協力店はこちら





缶詰1個からでも できる支援がある!

家庭や企業で余っている食品を困っている人へ橋渡しする

フードバンク&フードドライブの仕組み

フードバンク団体の活動って?

賞味期限が残っているのに様々な理由で捨てられてしまう食品を、企業や家庭、生産者などから寄付していただき、本当に困っている方々へ、無償で届ける活動をしています。

スーパーなどの身近な場所に設置された、食品の寄付ボックスなどを通して、フードバンクへ食品をリレーする「フードドライブ」の取組も広がっています。



近くの フードバンク から支援する

フードバンク仙台

仙台市青葉区五橋 2-6-16
第2ショーケースビル101号室
①食糧支援申込・生活相談用
070-8366-3362
②寄付・取材・事務連絡用
080-7331-6380



NPO法人 アスイクフードバンク プラス

仙台市宮城野区
鉄砲町中3-14
テラス仙台駅東口2階
022-781-5576



一般社団法人 フードバンク いしのまき

石巻市駅前北通り
四丁目10-26-3
0225-98-5996



フードバンク 気仙沼

気仙沼市松川69-2
080-6022-0288



NPO法人 いのちのパン

多賀城市笠神
2-11-45
022-362-7468



NPO法人 スマイルむさし

登米市迫町北方
字石打坂91番地1
0220-41-9035



コープ フードバンク

富谷市ひより台2-1-8
022-779-1556
※企業からの
食品寄付のみ受付



NPO法人 ふうどばんく 東北AGAIN

富谷市成田8-1-1
022-779-7150



大河原町 社会福祉協議会

大河原町字南69番地
0224-53-0294



涌谷町 社会福祉協議会

涌谷町涌谷
字新下町浦192
0229-43-6661



美里町 社会福祉協議会

美里町駅東二丁目
17-4
駅東地域交流
センター内
0229-32-2940



※令和3年度以前に宮城県「フードバンク活動支援事業補助金」活用実績がある団体のうち、掲載に了承いただいた団体を記載しています

「フードバンク仙台」に聞きました!

フードバンクや
フードドライブの状況は?

余っている食品で、
困っている方を助けることができます。

フードバンク仙台では、食べ物の支援を希望する個人や支援団体へ、無償で食品を届けています。2023年度は延べ2,861世帯の方々へ、皆さまからご寄付いただいた支援を橋渡しすることができました。これはフードバンク仙台の活動を支えてくださる企業や団体、そして約70名を超える市民ボランティアの力添えがあつてのこと。日々ご協力に感謝しながら運営をしています。

ひとりでも多くの困窮者へ支援を届けるためには、市民の皆さまから食料を寄付していただくことが何よりも大切です。そのためにもフードバンクの存在を知っていただくこと。回収拠点となるフードドライブが身近な場所に広がっていくこと。集まった食べ物を回収してフードバンクへ届けてくれる配達連携の仕組みを、持続可能なカタチで充実させていくことが課題と感じています。

不安定な雇用状況や物価高を背景に、何日も食べていないギリギリの状態に困窮されている方も増えていると思うので、大事に至る前に、少しでも早く相談してほしいと願っています。そして、缶詰1個、レトルト食品1個からでも困っている方を支援することができるので、食べきれない食品は、ぜひお近くのフードバンクへの寄付を検討してほしいと思います。



「生きる」を支え合うフードバンク仙台
専従スタッフ/川久保 雅弘さん



※ご提供いただきたい食品、ご提供いただけないものは団体によって異なります。各団体にご確認ください。

ご提供いただきたい食品例

常温で保存できるもの、
残存賞味期限1か月以上の物に限ります。

- 穀類(お米・麺類など)
- インスタント食品、レトルト食品
- 調味料(味噌・醤油・マヨネーズなど)
- 保存食品(缶詰・瓶詰など)
- お菓子類
- のり、お茶漬け、ふりかけ
- 飲料(ジュース・お茶・珈琲・紅茶など)
※アルコール類は除く
- 贈答品(お歳暮、お中元、引き出物など)
- 粉ミルク、離乳食



ご提供いただけないもの例

- 生もの(魚・肉・野菜・冷凍食品・要冷蔵商品など)
- アルコール類
- 賞味期限1か月未満の食材