

令和8年上期 食品ロス削減推進サポーター育成オンライン講座開催について

群馬県環境アドバイザー連絡協議会代表 井上金治

皆様

消費者庁から食品ロス削減推進サポーター育成のためのオンライン講座開催の案内がありました。講座のプログラムは下記のとおりです。受講希望者は氏名(フリガナ)および希望する受講の日時を記載し、5月10日までに井上のメールアドレスにご連絡ください。

メールアドレス(井上金治): kininoue@lagoon.ocn.ne.jp

【講座プログラム】

日 時: 以下 3 回のうち、都合の良い1回を受講いただきます。

令和8年6月12日(金) 18:00 ~ 20:00 (2時間)

令和8年6月15日(月) 10:00 ~ 12:00 (2時間)※

令和8年6月15日(月) 14:00 ~ 16:00 (2時間)※

※6月15日(月)は午前、午後 各1回(計2回)

対 象: 食や環境問題に一定の知見を有した食生活改善推進員、環境活動団体等の方々、地方公共団体職員

開催方式: Zoom 接続による講座

※開催日が近づきましたら、消費者庁又は消費者庁の請負事業者から接続 URL をご案内いたします。

※受講のための接続端末、回線等は、受講団体または受講者側でご用意ください。

プログラム:

- 開会あいさつ
- 食品ロス削減推進サポーター育成の背景
- テキストを使用した学習
 - 食品ロスの現状
 - 食品ロス削減の手法、参考事例の学習(消費者編・事業者編)
- 質疑

食品ロス削減推進サポーター制度について

下記 HP にて制度の内容をご案内しています。
 ぜひご覧いただき、この機会に受講・登録にチャレンジしてみませんか？
 環境アドバイザーに登録されている方は、環境アドバイザー連絡協議会として
 まとめて受講申請をしています。



食品ロス削減推進サポーター向けページ

<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/supporter/>

家庭編

「必要な量だけ購入」して
「食べきる」ことが
削減のポイントです。

今日から 実践！

食品ロス削減

外食宴会編

「適量を注文」して
おいしく「食べきる」
ことが削減のポイントです。

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

- ▶メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

- ▶まとめ買いは避け、必要な分だけ買って、食べきる
- ▶多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用！

期限表示を知って賢く買う

- ▶すぐ使う食品は、商品標の手前から取ってみる

外食

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

- ▶料理の量を選べるお店や、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択

食べられる量を注文する

- ▶店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれない量を注文
- ▶小盛りやハーフサイズを選ぶ
- ▶ビュッフェなどは食べられる量を皿に盛る

おいしく食べきる

- ▶家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案

保存

買ったら下処理して、適切に保存する

- ▶水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ
- ▶根菜類は新聞紙で包むなどして冷蔵所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

- ▶野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバッグに入れ、薄く平らにして、アルミトレに載せて冷凍庫へ(熱伝導で早く冷凍できる)

ローリングストックをやってみる

- ▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す
- ▶口に合わなかった…作り方が分からない…など戸惑うことを減らせます。

宴会

宴会やパーティのときは 30・10

- ①乾杯後30分間は 味わいタイム**
▶乾杯後の30分間は、出来立ての料理を楽しむ
- ②楽しみタイム**
▶料理を食べることも忘れず、全員で観戦を深める
- ③お開き前10分間は 食べきりタイム**
▶お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
▶幹事は「食べきり」を呼びかける

調理

食品の特徴を知って無駄なく使う

- ▶野菜を無駄なく(皮ごと、茎、種)
- ▶無駄の少ない切り方をマスターする
- ※じゅうがいは芽と周辺の緑色の部分を除く

作りすぎない工夫をしよう

- ▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

- ▶毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

クックパッド「消費者庁のキッチン」で食材を無駄にしないレシピ公開中!

予想外に多かった…食べきれなかった…

食品ロス削減のために、まずは食べきることが重要ですが、どうしても食べきれない時は、持ち帰りの検討を。

持ち帰る際や持ち帰り後の管理が大事です。

- ▶持ち帰り可能なお店に相談する。
- ▶暑い時期や長時間の持ち運びは控える。
- ▶帰宅後はすみやかに食べる。
- ▶十分に再加熱してから食べる。

上手に活用しましょう。

無駄の少ない野菜の切り方別

人参	人参の皮ごと食べる。
ほうれん草	根元の皮も剥き、きれいに洗って食べる。
アスパラゴス	根元の皮を剥き、きれいに洗って食べる。
人参の葉	よく洗って、根元の皮を剥き、きれいに洗って食べる。
ピーマン	種もそのまますべて食べる。
きんぴら	石づき、おろしきんぴらもそのまま食べる。

消費者庁では、食品ロス削減推進サポーターを募集しています!

食品ロス削減推進サポーターは、地域の消費者者に対して、食品ロスに関する情報を提供し、理解してもらったうえで、一緒に取組を進めていただく存在です。

情報については こちら