# 食べ物を捨てない暮らしのヒント

2026年 食品ロス削減チャレンジ アンケート結果（参加者40名）

くらし・環境政策協議会

## 1. アンケート結果のまとめ（40名中）

| 質問（家庭での行動） | 「はい」の人数（割合） | わかったこと |
|---|---|---|
| Q1 この1か月で食べ物を捨てた | 30人（75%） | **4人に3人**が経験あり |
| Q2 買い物前に冷蔵庫をチェック | 31人（78%） | 習慣にしている人が多数 |
| Q3 すぐ食べるものは手前どり | 29人（73%） | **約7割**が実践 |
| Q4 使いやすい状態で保存 | 29人（73%） | 小分け冷凍が人気 |
| Q5 余りものを使い切る工夫 | 40人（100%） | **全員**が何かしら工夫している |




**意識は高いのに、4人に3人は捨てた経験あり。**
**原因は「使い切る前に傷んでしまう」ことです。**

## 2. 何を、なぜ捨てている？

### 捨てたもの（多い順）



- 1位 野菜（13件）
- 2位 調味料（8件）
- 3位 その他（6件）
  （例）ジャム、豆腐、作った料理など
- 4位 肉（5件）
- 5位 冷凍食品（2件）
- 6位 魚（2件）

### 捨てた理由（主なもの）



- 傷んでいた（14件）
- 賞味・消費期限切れ（10件）
- 冷凍やけ（1件）
- 買ったのを忘れていた（2件）
- 宅配で買いすぎた（2件）
- 好みではなかった（0件）

**ここがポイント！**

「好みに合わない」ではなく、「**傷んだ・期限切れ・買いすぎ**」が主な理由です。



## 3. みなさんの工夫（食品ロスを減らすコツ）

### 買い物のとき




### 保存のとき



- お肉や野菜を小分けして冷凍
- 途中まで使ったら冷凍（ショウガはすりおろして等）

### 使い切るとき



- 別の料理にアレンジ
- 余り物を組み合わせる
- 小分け冷凍
- 味変して楽しむ
- 煮汁も活用

### アレンジ例



シュウマイやジャガイモでグラタン



野菜の端材でカレー



カレーうどん

- きんぴら
- ドライカレー
- カレーパン
- トマトソース
- ジャム　など

## 4. 今日からできる3つのアクション

### ① 買う前にチェック



### ② 買ったらすぐ小分け冷凍



### ③ 余りものはアレンジ






**プラスで意識したい習慣**

- ✓ 冷蔵庫の中身を見てから買い物へ
- ✓ 傷む前に、使う分だけ保存
- ✓ 別の料理に変身させて食べきる

出典：2026年 食品ロス削減チャレンジ アンケート（店頭集計28名+個別回答12名=40名）