



# 環境 NEWS

2026年2月号 (No.71)

環境清掃課

〒443-0105

西浦町口田土1番地

TEL 0533-57-4100

FAX 0533-57-3924

## 今回のテーマ

食べ物を無駄にしない  
習慣を身につけましょう！

蒲都市では地球温暖化防止対策に向けた取り組みとして、市民一人ひとりが地球温暖化問題に対する関心を高め、環境にやさしい行動をとっていただけるように、地球温暖化対策に関する様々な情報を、「環境NEWS」として月1回発行してまいります。

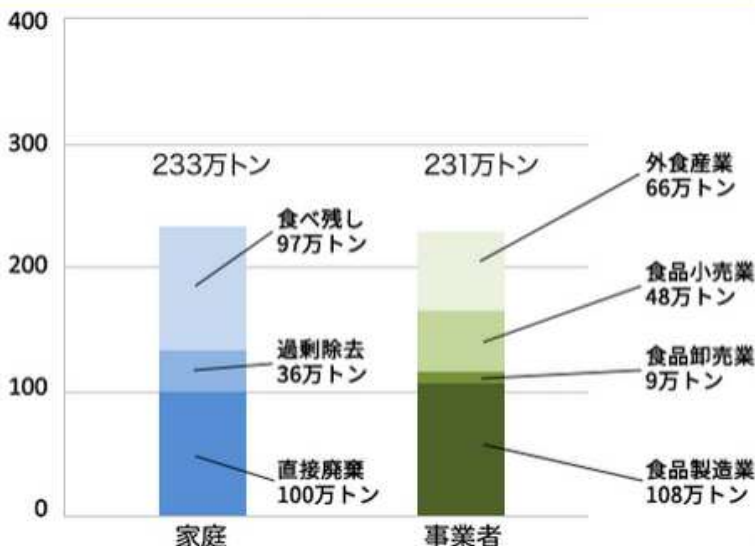
## 食品ロスの現状

本来、食べられるのに、さまざまな理由から捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では、食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が年間464万トンと推計されており、日本の人口**1人当たり毎日おにぎり1個（102g）を捨てている**計算になります。

大量の食品ロスは“もったいない”だけでなく、廃棄には多くのコストがかかります。また、**食料の生産や加工、流通においては多くのCO2を排出している**ことから、食品ロスの削減は環境負荷の低減のためにも重要です。

年間約464万t

国民1人当たりの経済損失  
年間約31,814円



年間464万トンのうち、家庭系食品ロスの発生量は、233万トンと推計されており、そのうち、直接廃棄が100万トン、過剰除去が36万トン、食べ残しが97万トンと推計されています。

# 食品ロスを減らすために今すぐできる3つの行動

## 1 買いすぎない

お店に行くと、目につく新商品やセール品。つい手に取りたくなりますが、保存のきかない生鮮品などをたくさん買って、なかなか食べ切ることはできません。買い物に行く前は、重複買いを避けるため、冷蔵庫をチェックすることを習慣にしましょう。



## 2 作りすぎない



せっかく作ったご飯を食べ残してしまうのは、料理を作りすぎてしまうから。食材、労力、時間、費用、廃棄に伴う環境への負荷など、作りすぎは多くのエネルギーを無駄にしています。自分や家族の体調と健康を考えて、食べることができる量を作ることを心がけましょう。

## 3 食べきる

家でも外でも、料理は食べられる分だけ食卓に載せることが食品ロスを減らす基本。とはいえ、外食時など、食べたい、食べられるだろうと注文した料理を残してしまうことはあるものです。そんなときは料理を持ち帰ることができるか、お店の人に聞いてみましょう。



出典：環境省ウェブサイト (<https://www.env.go.jp/guide/info/ecojin/feature1/20220105.html>)  
(<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/muni.html>)

お問合せ先 蒲郡市環境清掃課 ゼロカーボンシティ推進室  
TEL 57-3645 [zero@city.gamagori.lg.jp](mailto:zero@city.gamagori.lg.jp)