

みんなで減らそう!
食品ロス

食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食品です!

とよなか食品ロス・ゼロ

Handbook

ハンドブック

vol.3

令和8年度版



家庭から排出される可燃ごみのうち、約4割が食べ残しや調理くずなどの生ごみで、さらにそのうちの約3割が「食品ロス」と推定されるんだって。

豊中市では、可燃ごみに多く含まれる生ごみを減らすことが重要な課題であると考え、ごみの減量に取り組んでいるよ。食生活においても、「もったいない」の“気づき”から、ごみを減らすという意識を高めてほしいという思いを込めてこの冊子を作成したよ。



豊中市ごみ減量PRキャラクター
「リサビット」

世界・日本における食品ロスの現状



世界

世界の食料廃棄の状況

- ・食料廃棄量は年間約13億トン
- ・人の消費のために生産された食料のおよそ1/3を廃棄

世界の人口は急増

- ・2024年は約81億人、2054年は約98億人と予測

深刻な飢えや栄養不足

- ・飢えや栄養で苦しんでいる人々は約7.3億人
- ・5歳未満の発育阻害は約1.5億人



日本

食料を海外からの輸入に大きく依存

- ・食料自給率(カロリーベース)は38%

廃棄物の処理に多額のコストを投入

- ・市町村及び特別地方公共団体が一般廃棄物の処理に要する経費は約2.3兆円/年

食料の家計負担は大きい

- ・食料が消費支出の1/4以上を占めている

深刻な子どもの貧困

- ・子どもの貧困は、9人に1人と依然として高水準

出典：消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」(令和8年1月14日版)より



世界の状況を見てみると、こんなにもたくさんの食品ロスが出ているんだね。日本でもこんなにもたくさんの食品ロスがでていたなんて知らなかった。世界では飢えや栄養で苦しむ人が大勢いるのにとってももったいないよね。どうにかしてこの食品ロスを減らすことはできないのかな？

SDGs(持続可能な開発目標)について

持続可能な開発目標(SDGs)とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さない(leave no one behind)ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



食品ロスの現状と動き

- 「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられる食品
- 我が国の食品廃棄物等は年間2,104万トン※1、うち食品ロスは464万トン※2
 - ・国連世界食糧計画(WFP)による食料支援量※3(約250万トン)の約1.9倍
- 食品ロスの内訳は、
 - ◎ 事業系廃棄物由来: 231万トン
 - ◎ 家庭系廃棄物由来: 233万トン
 - ・食品ロスの約半分は家庭から



出典: 消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」より
 ※1 飼料等として有価で取引されるものや、脱水等による減量分を含む
 ※2 令和5年度推計(農林水産省・環境省)
 ※3 国連世界食糧計画(WFP) 2024年実績

【食品ロス(推計)の経年変化】

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
食品ロス(年間)	570万トン	522万トン	523万トン	472万トン	464万トン
国民1人当たり換算	45Kg	41Kg	42Kg	38Kg	37Kg

賞味期限・消費期限について

賞味期限って
どんなの?

おいしく食べることができる期限(best-before)

定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。ただし、当該期限を超えた場合でも、これらの品質が保持されていることがある。

〈表示がされている食品の例〉



菓子、カップめん、缶詰

消費期限って
どんなの?

過ぎたら食べないほうがよい期限(use-by-date)

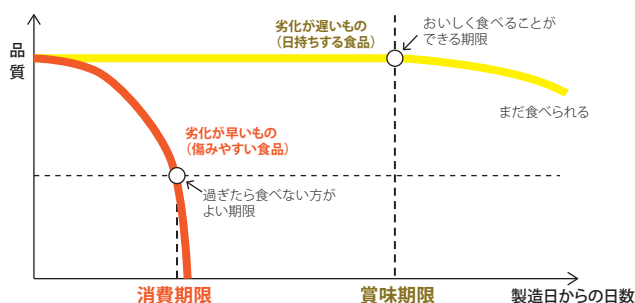
定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗、その他の品質(状態)の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限。



弁当、サンドイッチ、惣菜

お店で買った商品には安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。そのちがいを知って、健康を守るとともに、買い物をした時や家の冷蔵庫の中にある食品の表示をよく見て、いつまで食べられるか確かめるようにすれば、食べ物をむだにすることもありません。

〈消費期限と賞味期限のイメージ〉



豊中市食品ロス削減推進計画【令和4年(2022年)3月策定】

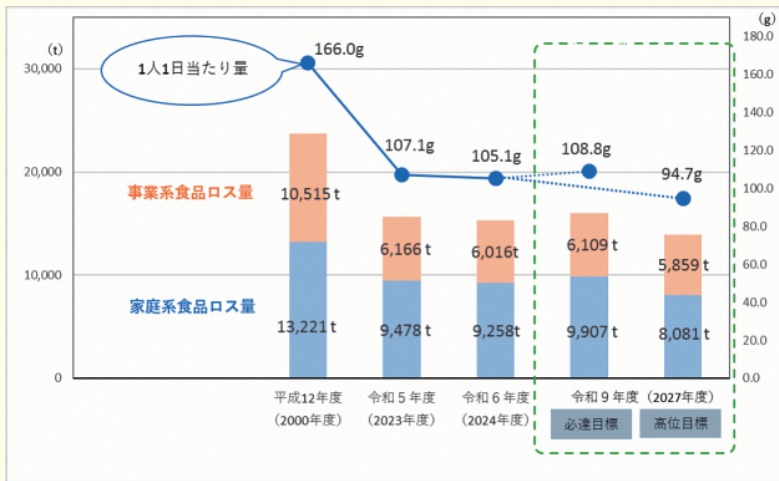
令和元年(2019年)10月に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」※に基づき、本市の食品ロス削減の取組みをより一層充実させ、総合的かつ計画的に推進するため、「第4次豊中市一般廃棄物処理基本計画」における食品ロス削減に関する事項の個別計画として、「食品ロス削減推進計画」を令和4年(2022年)3月に策定しました。令和5年(2023年)3月の基本計画改定後は、その第2部として位置づけています。



※食品ロスの削減の推進に関する法律 (令和元年(2019年)10月1日施行)

本法律は、食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定その他食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的としています。

基本理念：食べ物を大切にして、つなごう
「とよなか未来バトン」



豊中市食品ロス削減推進計画(第4次豊中市一般廃棄物処理基本計画第2部)の詳細は、下記二次元コードを読み取っていただくか、市HPからご覧ください。



それぞれの役割

- 事業活動に伴う食品ロス量の把握
- 業態に応じた取組みの推進
- 消費者の行動促進や意識醸成

など

市民

事業者

行政

- 食品ロス削減の重要性を認識
- 自主的な取組み
- 事業者の取組みへの協力など

- 社会における食品ロス削減の機運醸成
- 多様な主体と連携した取組みの推進

など

家庭での食品ロスを減らしましょう！



お買い物編

- ① 買い物前に、食材をチェック
 - ・買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
 - ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像を買い物時の参考にする
- ② 必要な分だけ買う
 - ・使う分・食べきれぬ量だけ買う
 - ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
- ③ 期限表示を知って、賢く買う
 - ・利用予定と照らして、期限表示を確認する
 - ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る(てまえどり)



ご家庭編

- ① 適切に保存する
 - ▶ 食品に記載された保存方法に従う
 - ▶ 野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする
- ② 食材を上手に使いきる
 - ▶ 残っている食材から使う
 - ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する
- ③ 食べきれぬ量を作る
 - ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

クックパッド 消費者庁のキッチン

リメイクや食材を使いきるレシピを参考に見ませんか。



詳しくは ☞



外食時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン

豊中市が参画する「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会※」による外食時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーンが毎年実施されます。

本来食べられるのに捨てられてしまっている食品が年間約464万トン(農林水産省・環境省 令和5年度推計)、特に宴会では、多くの食べ残しが発生していると推察されることから、このキャンペーンを通じ忘年会、新年会シーズンの食べ残し削減への協力を呼び掛けています。

※全国の自治体による食品ロス削減の情報共有、共同事業実施等を目的とし、平成28年(2016年)10月10日に設立。令和7年(2025年)10月31日現在、豊中市を含めた451自治体が参画。

全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会
全国共同キャンペーン

忘年会・新年会は
おいしく残さず食べきろう！

豊中市環境部が推奨する
宴会7箇条

- 条の1 まずは、過量注文
- 条の2 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声かけ
- 条の3 開始から30分、終了前10分は、席をまたずに「おいしく食べる」「食べ切りタイム！」
- 条の4 小食の方は大食の方の隣に座ろう
- 条の5 メインを食べるときはその席に刺身を
- 条の6 食べきれない料理は仲間で分け合おう
- 条の7 それでも、食べきれなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰らしましょう。

※本キャンペーンは、豊中市が主催する「おいしい食べきり運動」の一環として実施されています。

お問い合わせ先：豊中市環境部 環境課 豊中市市民センター 電話06-4898-2219

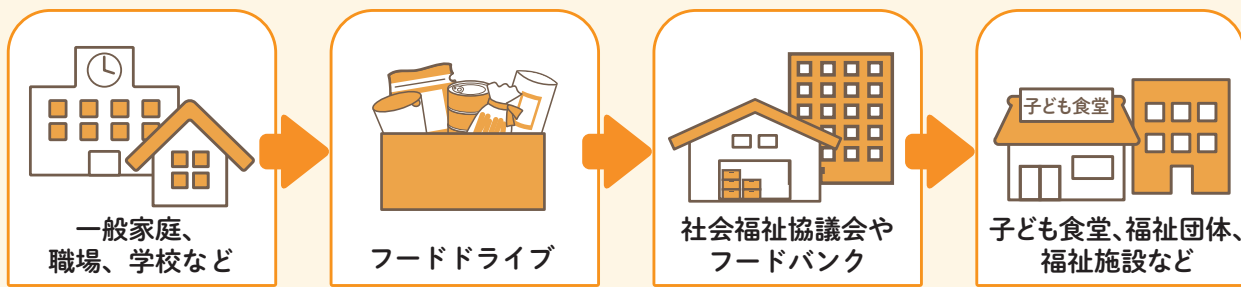
※本キャンペーンは「おいしい食べきり運動」の一環として実施されています。



フードドライブを実施しています

フードドライブとは・・・ご家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉団体やフードバンクに提供する活動です。市民・事業者・行政が協働で取り組む、「もったいないをありがとうに変えるチャンス」として、全国的にも注目が集まっています。この活動を通じて「家族で余るような買い物をしない」といった、食品ロスの発生抑制を目的としています。なおフードドライブで集まった食品は、豊中市社会福祉協議会を通じて市内の子ども食堂や福祉施設、生活困窮者の方に分配され活用されています。

【フードドライブの仕組み】



【集める食品のルール】

- ・包装や外装が破損していないもの。
- ・生鮮食品以外のもの。
- ・未開封のもの。
- ・消費・賞味期限が明記されており、またそれが実施日から1か月以上期間があるもの。

【ご提供いただきたい食品(例)】

- ・米、乾麺
- ・食用油、醤油、味噌、砂糖などの調味料
- ・インスタント、レトルト食品
- ・肉、魚、くだものなどの缶詰 など



【フードドライブ実施事業者】（令和8年（2026年）1月末現在）

- ・(株)ダイエー【グルメシティ庄内店・豊中駅前店・イオンフードスタイル豊中庄内店】
⇒営業時間内常時受付
 - ・生活協同組合コープこうべ【コープ桜塚・コープ東豊中・コープ蛍池】
⇒営業時間内常時受付
 - ・(株)光洋【KOHYO SENRITO店・阪急曽根店・豊中緑丘店、
Max Valu 千里南町プラザ店】
⇒9時～18時（KOHYO SENRITO店は、10時～19時）の時間帯に常時受付
- ※詳しくは、市ホームページでご確認ください。





食べられる食品を捨てていませんか？



もったいない自己判断テスト



- Q1. いつも冷蔵庫の中を確認せずに買い物に行っている。 YES NO
- Q2. 冷蔵庫の整理をあまりせず詰め込み過ぎである。 YES NO
- Q3. 買い物の時、特売や割引の誘惑に負け、必要ない物を買うことがよくある。 YES NO
- Q4. どんな野菜もそのまま冷蔵庫に入れている。 YES NO
- Q5. 冷蔵庫保存する時、食材に合わせて下処理したり小分けにしたりしたことがない。 YES NO
- Q6. 作った料理がよく余る。 YES NO
- Q7. 大根の葉や野菜の皮などは捨てる。 YES NO
- Q8. 少しでも賞味期限が過ぎた食品は絶対に食べない。 YES NO
- Q9. 買ってきた食品の封を開けずに捨ててしまうことが多い。 YES NO
- Q10. 世界や日本でどれくらいの食品廃棄がでているか全く知らない。 YES NO

	※ YESが 0~3個 → 達人	
	YESが 4~9個 → 普通	
	YESが 10個 → 出直し	

豊中エコショップ認定店一覧

令和8年(2026年)1月15日現在



スーパー・コンビニ・量販店

『優秀エコショップ』 ●ダイエー グルメシティ庄内店(庄内西町)／豊中駅前店(本町)

●生活協同組合コープこうべ コープ桜塚(南桜塚)／コープ東豊中(東豊中町)／コープ蛸池(蛸池中町)／コープミニ城山(城山町)／コープミニ西緑丘(西緑丘)

『優良エコショップ』 ●デイリーカナートイズミヤ 上新田店(上新田)／庄内店(庄内西町)

●まるとく市場 北緑丘店(北緑丘) ●KOHYO SENRITO店(新千里東町)／阪急曾根店(曾根東町)／豊中緑丘店(緑丘) ●MaxValu 千里南町プラザ店(新千里南町)

『エコショップ』

●いかり 豊中店(旭丘) ●ウエルシア イオンタウン豊中庄内店(庄内西町)／豊中中桜塚店(中桜塚)／豊中豊南町東店(豊南町東) ●関西スーパー 豊中本店(大黒町) ●サンドラッグ せんちゅうバル店(新千里東町)／豊中上野店(上野東)／豊中少路店(少路)／豊中東泉丘店(東泉丘) ●シェフカワカミ 桜塚店(南桜塚)／豊中店(千里園)／東豊中店(熊野町)／まきおち店(北緑丘) ●食資工房北乃屋 長興寺北 ●セブンイレブン 豊中豊南町東4丁目店(豊南町東) ●ダイエー 千里中央店(新千里東町) ※営業休止中/イオンフードスタイル 豊中庄内店(庄内西町) ●デイリーヤマザキ 豊中庄内店(庄内幸町) ●阪急オアシス 小管根店(北条町)／千里中央店(新千里東町)／豊中駅前店(玉井町)／豊中少路店(少路)／豊中店(岡上の町)／服部店(服部西町)／服部緑地店(東寺内町)／蛸池店(蛸池東町)／夕日丘店(夕日丘) ●フードショップ青葉 夕日丘店(夕日丘)／東豊中店(熊野町)／桜の町店(桜の町) ●フレスコ 熊野店(熊野町)／服部緑地店(寺内)／東泉丘店(東泉丘) ●万代 豊中豊南店(豊南町東)／豊中本町店(本町) ●ライフ 岡町店(中桜塚)／庄内店(庄内栄町)／豊中店(本町)／服部店(服部西町)／三国橋店(日出町)

飲食店

『優良エコショップ』 ●うどん食堂 太鼓亭 豊中千里店(新千里南町)／豊中大黒店(大黒町)

●そば太鼓亭 豊中北緑丘店(北緑丘) ●太鼓亭 豊中春日店(春日町)／豊中服部緑地店(夕日丘)

●山系無双 三屋 烈火(庄内東町) ●野菜とつつぶアップサラカフェ LABI千里中央店(新千里東町)

●ばんばそば(服部豊町) ●手包み餃子と中華キッチンひげ(東泉丘) ●オリエンタルキッチン・タータンナディ(向丘)

『エコショップ』

●ALBAR 服部店(服部豊町) ●いち蒙(中桜塚) ●うを喜(本町) ●EGO CAFÉ(曾根東町) ●おうちカフェ 樹林(曾根東町) ●お茶処 吉田(柴原町) ●ORION COFFEE(曾根東町) ●Café オオゾラヤ(稲津町) ●カレー&ナン Tandoor南桜塚店(南桜塚) ●カレーハウス ガラム(蛸池中町) ●喫茶・軽食SUN(本町) ●キッチンフジヒロサン(服部西町) ●餃子の王将 空線緑豊中店(山ノ上町)／服部店(服部豊町) ●くら寿司 豊中豊南町店(豊南町西) ●神戸屋石窯ブレッドラブ 豊中店(神州町) ●しんばやぐら(庄内幸町) ●こぶくろ(曾根東町) ●小豆(南桜塚) ●コンテナタ(蛸池東町) ●サウスウッド(岡町南) ●三姉妹のババ(上新田) ●Joy's cafe(蛸池東町) ●しんちゃん(上新田) ●stance dot(曾根東町) ●創作唐揚げGACHIKARA 豊中店(上新田) ●空飛ぶうどん やまぶき家(岡上の町) ●ダイニングバーとまと(中桜塚) ●たこちゃん岡町 中桜塚店(中桜塚) ●だし茶漬けとにゅうめんの店 だし福(新千里東町) ●中国料理 竹内(上新田) ●TIFA カフェ サバ(本町) ●手打ちうどん 銭形(服部西町) ●手打ちさぬきうどん えん(庄内西町) ●TEPPEN'Sてっぱん(庄内東町) ●トラットリア オロ プリランテ(中桜塚) ●南国cafe&bar CHATASO(曾根南町) ●★Nico食堂★(中桜塚) ●博多ラーメンげんこつ 豊中本店(服部西町) ●853coffee(本町) ●ピストロ・ハシ(玉井町) ●ひふみ・キッチン(中桜塚) ●ヒロコーヒー 豊中緑ヶ丘店(向丘) ●fulari cafe(曾根西町) ●細うどん 黒門さかえ(上新田) ●ホテルアイボリー 新免館(本町) ●丸十寿司(庄内西町) ●麵家 五大力(東豊中町) ●モルゲンカフェアンドギャラ リーラス(柴原町) ●モルト・ポーノ 豊中稲荷神社前店(本町) ●やきとり&だいにんくMALIBU 服部店(服部豊町) ●やきとり・串焼きMALIBU 曾根店(曾根西町) ●ヤマビコ ホルモン(曾根南町) ●よしみちイタリアン食堂fitch(本町) ●La cuisine Francaise KAMIKAWA(新千里南町) ●LAVERITA(岡上の町) ●le comptoir LIPPÉE(庄内西町)

小売店

『優秀エコショップ』 ●グリーンコープ げんきくんの店 豊中上野店(上野坂)

『優良エコショップ』 ●かみかわ珈琲焙煎所(曾根東町) ●ハニー・ビー ジョブ(本町) ●PANDESS(蛸池中町)

『エコショップ』

●朝日給食(庄内栄町) ●あったか手づくりパン バターフレーク 上野店(上野東)／曾根店(長興寺町) ●栄久堂吉宗(庄内西町) ●オーガニックブラザ せんちゅうバル店(新千里東町) ●大阪北野ヤクルト販売 庄内店(庄内幸町)／服部店(服部本町)／緑丘店(西緑丘) ●オオゾラヤ(走井) ●OTOGI de BonBon(岡町北) ●御菓子司 富貴屋 本店(服部西町)／駅前店(服部元町) ●カルチャー&ブックカフェPICO(上野坂) ●行商わらく(東豊中町) ●京都キョーウズ珈琲 イオンSENRIITO店(新千里東町) ●博多ラーメンげんこつ(原田中) ●関西旅日記(蛸池西町) ●クッキーナ カサ(モナの幸せごはん)(玉井町) ●KUMU ORGANIC MARKET(緑丘) ●合同食品(名神口) ●こどもとそくくのくつ工房 sprout(新千里東町) ●コムホワイト(原田中) ●サイクルフジおか(曾根南町) ●笹部書店(新千里西町) ●シーブシーブ(上野西) ●社会福祉法人 育夢「糸をかし」(服部幸町) ●庄内青空マーケット(庄内西町) ●スズキ薬局(東寺内町) ●住まいるヒーローズ(服部本町) ●千本自動車(服部寿町) ●ルビバ(ベーカリー-新千里東町) ●第2工房「羅針盤」(原田元町) ●高木表具装飾(豊南町東) ※営業休止中 ●ダスキン 服部南(服部南町) ●タルト工房 トルトイシオ 曾根店(曾根東町)／豊中店(庄内栄町) ●津の国屋 本店(柴原町) ●Tetu&Sun本店(服部西町)／駅前店(服部西町) ●デリカショップ浜田(本町) ●ドコモショップ イオンタウン 豊中緑丘店(緑丘)／庄内駅前店(庄内東町)／千里中央店(新千里東町)／豊中店(本町)／服部店(服部本町) ●トヨタモビリティ新大阪 豊中店(曾根東町)／東豊中店(東豊中町)／緑丘店(向丘) ●豊中上野西郵便局(上野西) ●豊中刀根山郵便局(刀根山) ●とらいちや(曾根南町) ●障害者生活介護施設 NAGOMI(新千里南町)／NAGOMI+ (新千里南町) ●日産大阪販売 豊中北店(千里園)／豊中店(山ノ上町)／名神豊中店(服部寿町) ●日本リンクオート(桜の町) ●ネットヨタニューリー-北大阪 豊中少路店(少路)／豊中店(福津店)／緑ヶ丘店(春日町) ●Patisserie COERI(蛸池東町) ●パティスリー-gigi(服部本町) ●patisserie hana hana(熊野町) ●HONEY LABO(上野西) ●パンダッコ(北桜塚) ●びーのマルシェ(宝山町) ●日和(岡町) ●プーランジュリー-メルク(中桜塚) ●プーランジュリー-メルク(北条町) ●福祉の店「なかま」(本町) ●ふじや精肉店(蛸池東町) ●ぶたぶたベーカリー(東寺内町) ●プチマルシェ岡町(岡町) ●フラワーショップ花坂(曾根西町) ●ふるさと広場 曾根店(曾根東町) ●フレッシュコーヒー ゴールデン・ミル(熊野町) ●フレビココーヒー(中桜塚) ●ボン マリアージュ(東豊中町) ●MASAKI COFFEE ROASTERY(東寺内町) ●MAHOT COFFEE(曾根西町) ●マラサダーナッツのお店 豊中駅前店(本町) ●マリンフード(豊南町東) ●ミスターーナツ 豊中駅前ショップ(本町)／阪急豊中ショップ(本町) ●yakigashiya Lucca(本町) ●葎田自転車店(中桜塚) ●Le Boulanger YOSHIHIRO IKEDA(本町) ●和菓子処 喜楽(西緑丘) ●和田商店(本町)

豊中エコショップの一覧は、市のホームページでご覧いただけます。【豊中エコショップ】で検索してね!

豊中エコショップ

検索