

# 目 次

<b>1 アンケート集計結果、自由記述部分について</b> .....	<b>2</b>
1.1 設問 1 の自由記述内容について .....	2
1.2 設問 3 の自由記述内容について .....	5
1.3 設問 4 の自由記述欄について .....	9

※設問 1 : 今回三角柱 POP に記入した、食品ロス削減のために取り組んだことはなんですか？  
設問 2 : 上記取組でどれくらい食品ロス量が減りましたか？  
（「食品ロス削減キャンペーンにおける取組募集の集計」の 3（4）のとおり）  
設問 3 : 普段から食品ロス削減のために取り組んでいることがあれば、ご記入ください。  
設問 4 : その他、食品ロス削減のアイデアがあればご記入ください。

# 1 アンケート集計結果、自由記述部分について

---

本資料では、食品ロス削減に関するアンケートにおける、下記質問での自由記述を一覧で記載する。

設問 1「今回三角柱 POP に記入した、食品ロス削減のために取り組んだことはなんですか？」

6「.その他」回答

設問 3「普段から食品ロス削減のために取り組んでいることがあれば、ご記入ください。」

6「.その他」回答

設問 4「その他、食品ロス削減のアイデアがあればご記入ください。」

自由記載については本県独自で分類を設け、それに合わせ集計をしている。なお、一人の応募者が複数の分類に渡るような記述をした場合、本県の判断により一つの回答を分割して集計を行った。

## 1.1 設問 1 の自由記述内容について

設問 1「今回三角柱 POP に記入した、食品ロス削減のために取り組んだことはなんですか？」の「6.その他」に記載されていた取組例は下記の通りとなった。（合計 n=69）

n=8

<買い物時の取組>

- ・ すぐ食べるものは賞味期限の早いものを買う。
- ・ 安いからと買い過ぎない。必要なものを買う。
- ・ 人参、大根など皮も調理する。今日食べるものなら見切り品を買う。
- ・ 一週間の献立を立てそれに沿った食材しか買わない。
- ・ 空腹の時間を楽しむため、食材を使い切るため、冷蔵庫に残っている時は買わない。
- ・ 3～4日分のメニューを考え買い物する。
- ・ 冷蔵庫など、食品の在庫を常にチェックする。
- ・ できるだけ小分けの商品を買う！

n=9

<調理時の工夫>

- ・ 食品は皮ごと利用する。みかんの皮はマーマレードなど。
- ・ いつも時間に追われながら、料理することが多いので過剰除去が気になっていたのですが、この機会に見直すことができよかったです。ありがとうございました。
- ・ 皮（野菜くず）など本来なら捨てる部分を活用。大根の皮は千切りにして漬物に。長芋の皮は千切りにして油で揚げて。今まで捨てていたことにとってももったいなかったと思う。
- ・ 野菜はよく洗って皮はむかずに使う。皮には栄養がたくさんあるから。

- ・ 毎日生鮮食品を確認し、果物等悪くなる前に食べたり、ジュースにして飲む。
- ・ 野菜の皮は食材よ！
- ・ 冷蔵庫の中に何があるかでメニューを決める。（無駄がない）
- ・ 作りすぎてしまうので気を付けています。
- ・ 野菜や果物の皮をなるべくむかずに食べるようにした。

n = 22

<食べきる工夫（家・外食時）>

- ・ 残さず食べるように心がけた教育をする。
- ・ 3010 運動（8 件）
- ・ 子どもが食べた残りを食べます。
- ・ 残さず食べる。
- ・ 子供や家族が食べ切れない場合はなるべく食べてあげる。
- ・ 食べられるものはなるべく残さず食べ切る。好き嫌いをしない。
- ・ 小さい子供がいるので少し敏感になっていて期限が来るとすぐに捨ててしまっていました。大人中心で消費することにして、期限の過ぎたものでも食べられそうなら食べるようにしました。
- ・ 忘年会、新年会が多い中、まずは食べよう！と 30 分、終了 30 分前に食べちゃおう！と声掛けしている。
- ・ 外食の時、食べ切れないものは、容器を用意して持ち帰って食べる。
- ・ 期限切れも消費しています。
- ・ こまめに冷蔵庫内をチェック。
- ・ 賞味期限切れを発生させない。
- ・ 食べ残さない。
- ・ 会社の新年会で幹事が 3010 で席について食事してくださいと声をかけ皆従った。
- ・ 食べこぼさない。

n = 7

<シェアリング>

- ・ 人から食品を頂く場合、食べられる分（野菜など）だけ頂く。
- ・ お友達と集まった時は大袋のお菓子やホールのケーキではなく、個包装のものなどを持ち寄り、余っても持ち帰れるようにした。
- ・ みんなにおすそわけ。
- ・ 食べ切れないと思う分は先に同席者に分ける。
- ・ 家庭で余った食品をお友達と一緒に食べる。
- ・ 職場の食品ロスを頂いて減らした

- ・別居している父と母が、値段が安いと大量買いしてくるので、帰省のたびに持ち帰って食べることでなるべく腐らせたり、捨てずにすむようにすると共に、腐るほど購入するのはやめるように父に声を掛けました。

n = 8

<フードバンクの利用・フードドライブへの参加>

- ・フードバンクへの寄付等。
- ・フードドライブ（3件）
- ・一宮市にある社会福祉団体（フードバンクのわみ）へ食品寄付。
- ・職場でフードドライブに協力した。
- ・フードドライブに協力したことがあります。
- ・ランチのシェアで食べ残しを無くす。フードドライブのイベントに参加した。

n = 3

<保管の工夫>

- ・食べ切れない分は冷凍する。（シリコンカップに入れてお弁当に入れます。）
- ・冷凍できる食材は（賞味期限の短いもの）購入後にすぐに冷凍。
- ・小分けにして冷凍保存する

n = 12

<その他の取組>

- ・「賞味期限のうそ」という本を読んだ。
- ・コンポストでゴミを肥料にしている。
- ・野菜のくずは畑の肥料にしています。
- ・三角柱 POP を作った。（5件）
- ・冷蔵庫の掃除をこまめにするロスが減らせる。
- ・食料品をできるだけ買わない。外食しない。スーパーの試食品コーナーを利用する。
- ・肥料にするためにつかった。
- ・使用済みや未使用のまま賞味期限がだいぶ過ぎて古くなったサラダ油はすてずに手作り石鹸を作るのに使用しました。

## 1.2 設問 3 の自由記述内容について

設問 3「普段から食品ロス削減のために取り組んでいることがあれば、ご記入ください。」の「6.その他」に記載されていた取組例は下記の通りとなった。（合計 n=76）

n=7

### <買い物時の取組>

- ・スーパーの食品ロスを減らす。家計にも優しい。料理の工夫で頭の体操もでき、腕も上がる。私は必要時以外、野菜などの食品はお値打ちコーナーで買い求め、そしてその期限内で調理するように努力しています。意外と旬の食材で美味しく栄養価の高い料理に変身させて楽しんでいます。
- ・割引になっているから賞味期限の近い食品を買うようにしています。
- ・1人用の食材を買っている（割高でも）。
- ・悪くなりやすい食材は少量ずつ購入し、早めに食べ切る。
- ・スーパーの値下げ惣菜や缶詰をうまくリメイク（野菜やはんぺんなどでかきまし）して、利用する。
- ・1人分の量のレトルトとか缶詰カット野菜を買うようにしている。
- ・手帳にメイン食材の表を作り、足りなくなってきたら買う。なるべく“ストック食材”を持たない。ファイルとマスキングテープで自作表。非常食用の缶詰やレトルトは“3日分”を決めて食べ、足しのローリングストック。

n=16

### <調理時の取組>

- ・嫌いな食品は工夫して調理する。食べ残しをなくす。
- ・野菜の除去部分を細かくしてスープにしている。
- ・皮ごと使うとロスが少なくなる。
- ・野菜くずはすべてまとめてストックしてベジブロスとしてスープにして、味噌汁、煮物、スープに活用。体にもよくうまみが出て美味しい。
- ・野菜の皮にも栄養があるので、きんぴら、畑の肥料にしています。
- ・余った野菜は千切りにして冷凍して、味噌汁の具に使う。
- ・野菜の皮や切れ端はスープやスムージーにしておいしくヘルシーに活用しています。
- ・野菜の皮もダシとしてスープを作る。
- ・仲間と毎月1日に冷蔵庫の残品調べ。野菜（大根、人参）の皮をむかない。
- ・購入時に下処理し、使い切れる状態にします。（下茹でし、切る、煮て冷凍するなど。）一週間で使い切ります。
- ・野菜の皮等はスープストックやきんぴらにしている。
- ・調理の工夫をする（捨てるところのないように）大根の葉は菜飯、皮はきんぴらに、など。

- ・ 食べ残しを捨てないで違う料理にアレンジする。例) みそ汁→おじや。ラーメンのスープ→みそ汁、など。
- ・ おいしく料理する。
- ・ 野菜の皮や芯の部分も捨てずに工夫して調理して食べる。
- ・ 野菜、果物などは皮つきのままよく洗って調理する。

n = 20

<食べきる工夫（家・外食時）>

- ・ 外食で食べ切れなかったらドギーバッグで持ち帰りにしてもらう。
- ・ 子供や家族が食べ切れない場合はなるべく食べてあげる。
- ・ 外食時、残した時は持ち帰れるように容器を持っていく。
- ・ 宴会での 3010 運動（7 件）
- ・ 冷凍できる食材は 2 週間を目安にして求めている。調理したら 3 日間くらいの作りだめ（メニューによっては）にして食べ切るようにしている。
- ・ バイキングの食事の時は、食べられる分だけ取って、残さない。
- ・ 衛生面に配慮した上で食べ残しを持ち帰っている。（自己責任の範囲で）
- ・ 食べ切れる分だけおかわり。残したのは次のおやつかごはん。
- ・ バランスよく食べる。
- ・ 食べ残しゼロ。
- ・ 食べ残さない。いつもより意識して食べ切っていました。
- ・ 飲み会などでのモットイナイ声かけする。
- ・ 消費期限切れもまだ食べられるかチェックする。
- ・ 外食に行き、パックがもらえるところではドギーバッグをもらって帰り、家で翌日以降に食べる。

n = 5

<シェアリング>

- ・ 友人の集まり（持ち寄りパーティー）では食べない食材など持ち寄ってお互い分けたり交換したりしている。
- ・ 毎年 6 人で忘年会をやります。6 人分取り分ける人。残ったら食べる人がいる。（夫婦同士で）。これまで一度も残したことはありません。
- ・ 食べられない時は家族に食べてもらう。
- ・ 野菜やお菓子などをたくさん頂いた時は親せきや近所におすそわけ。物の交換になる事も多く、みんなで食品ロス削減を楽しんでいます。
- ・ ランチのシェアで食べ残しゼロ！

n = 4

<フードバンクの利用・フードドライブへの参加>

- ・ フードドライブ（2件）
- ・ 頂き物の野菜などで家庭では使い切れない可能性のあるものは新鮮なうちにフードバンクへ寄付。
- ・ テレビを見てフードドライブに興味があったので。

n = 18

<保管の工夫>

- ・ まとめて食品を買って小分けして保存する。冷蔵庫の整理をして中身が分かるようにする。お弁当を持っていく。買い物メモを利用する。食材の保存方法を勉強する。
- ・ 大袋入りを購入した時は半分の食材を冷凍する。
- ・ 干して長持ちするようにして食べる。近所から野菜を頂くので大根、ニンジン、柿など干して食べます。
- ・ 冷凍して無駄にしないようにしている。
- ・ 2人家族なので普段から4人分作って半分の料理を冷凍している。
- ・ 実家からもってきたものを腐らせないように計画的に冷凍保存などしつつ、使い切ろうとしています。
- ・ 冷凍庫の活用、日付を見やすくして保管。
- ・ 使い切れない肉などは冷凍して無駄なく使い切る。
- ・ あらかじめ冷凍保存し、腐って捨てるのをなくす。期限が迫ったものも気づいた時点で冷凍し食品をロスしないようにする。
- ・ 鮮度が落ちるものはすぐ調理加工して冷凍、野菜の使い切りに有効です。
- ・ 年齢のせいかな食事が減ってきたので、お菓子やせんべいはなるべく小袋のものをを選び、食べ残しはすぐ捨てず、クリップでとめることにしました。
- ・ 使い切れなかった食材は冷凍保存して翌日に使うようにする。
- ・ 小分けにして冷凍して順番に使っている。
- ・ 野菜の残ったものは手切りにしてジッパーに入れて冷凍しておき、絶対に捨てない。
- ・ 災害用ストックを考えて使用する。
- ・ 残ったものは冷凍しておく。
- ・ 多めに作った時は冷凍して食べるようにすること。
- ・ 買いすぎたときは、小分けにして冷凍保存する。消費期限を過ぎそうな食材から献立を考えることを意識する。

n = 6

<その他の取組>

- ・多くの食品が捨てられていること、反対に世界では食べ物がなくて困っている人がいることについて親が話をする。
- ・1日1食の食事だけにする。空腹状態が続けばなんでも美味しく食べられて、食品ロスは絶対出ない。
- ・野菜（無農薬）はほとんど自給自足のため野菜、果物の皮等は畑に戻したい肥に。
- ・肥料にしている（家庭菜園）。
- ・戦中育ちのため食べ物を捨てるということには罪悪感がある。
- ・家庭での生ごみたい肥作り→野菜作りに利用。

## 1.3 設問 4 の自由記述欄について

設問 4「その他、食品ロス削減のアイデアがあればご記入ください。」に記載されていたアイデアは下記の通りとなった。(合計 n=435)

n = 5

### <外食時の取組>

- ・友人と外食することが多いので、注文時に頼み過ぎないように気を付ける。外食が決まったら必ず自宅に食事が要らない事を伝え、作りすぎないようにしてもらう。
- ・衛生上の問題もあると思いますが、レストランで料理が残ったら持ち帰りを奨励する。
- ・飲み会のコース料理では、特に生モノを積極的に食べるようにし、また食べきれないものについてはパックしてもらうようお店にお願いする。
- ・3010 運動を聞き、年末年始の宴会では、声かけて気をつけてみました。
- ・宴会などには容器を持参して、周りの人にも余ったものの持ち帰りを勧める。(そのお店が良いといってくれた場合)

n = 89

### <買い物時の取組>

- ・見切り品を買っておいしく食べる。
- ・スーパーの陳列の前から買う。
- ・買い物に行く時は、生鮮食品がなくなってからにしています。おのずと行く日も減り、冷蔵庫や食品庫の中を探して食べきる習慣がつくと思うので。
- ・買い物をするときは家の物入れを思い出しながら買う。
- ・要る物だけまめに買い物する。
- ・買い物時間を気を付ける。お腹いっぱいの時、忙しい時間に行くと余分な物を買わない。
- ・2 人家族のためキャベツは一玉ではなく半玉を買い、全部食べ切る。
- ・買い物に出かける前に、冷蔵庫の中などをチェックしてから行くようにする。
- ・広告の日替わり奉仕品の一人〇個までという制限いっぱい買うのをやめる。
- ・賞味期限直前のものをあえて選びその日で食べる努力をすると食品ロスも少しは改善。
- ・すでに調理することがわかっているものは、見切り品や多少傷んでいるものを避けない。
- ・なるべく衝動買いみたいに買い過ぎないようにします。
- ・献立を決めて食材を調達する。調達した食材を表にまとめて賞味期限を示す。
- ・必要な物だけ買う。
- ・買い物の前に冷蔵庫の中を確認してから行く。

- ・食材は特売だからといって買い過ぎず、事前に計画して購入する。外食ではグループでシェアして食べる（注文する）ことでロスを減らす。野菜の皮なども栄養があり、使用できるものもあるためレシピを啓発していく。
- ・買い物はこまめに行き、買い過ぎや賞味期限切れにならないようにする。
- ・無駄になる物は前もって買わない。家に持ち込まない！！です。
- ・ムダな買い物をしないよう、買い物時間を短く、メモを利用する。
- ・袋に小分けしてある商品を買う。
- ・講演でもお話を頂きましたが、その日に食べられるものは日付を見て日付の近いものを購入しました。そうすることで店舗内のロスを少なくする様にしました。
- ・買い物の時、3000円しか持っていない。かごのみでカートを使わない。空腹で買い物をすると余分なものを買うので食事した後に出かける。
- ・普段から無駄がでないように買い物をする。
- ・見ればすぐにほしくなるので余分な物は買わないよう努力している。
- ・買いために減らすことで賞味期限切れをなくす。
- ・少し物足りないくらいの量を購入する。
- ・お菓子の買い過ぎをしない。
- ・残さず食べる。冷蔵庫を見てないものを確認してからないものだけを買ってくる。
- ・買い物に行くのを火曜日に決めて日曜と月曜は冷蔵庫の点検がてら食材を使い切る。
- ・1人暮らしのため買い過ぎないようにしています。たくさん作っても2-3日に分けてでも食べています。
- ・買い物に行く前に買うものをメモする。
- ・残っている食材を確認してから買い物する。
- ・買い物は少なめにし、当日、翌日食べるもののみ。
- ・買い物に行く前に冷蔵庫の中をチェックする。
- ・安売りでも食べ切れないものは買わないようにする。
- ・足りない食材は買い足さず、あるもので代用して料理しています。
- ・安いからといって要らないものは買わない。
- ・在庫をきちんと把握する。
- ・メニューを決めてから買い物に行く。
- ・購入する食品を決めてから買い物に行く。好き嫌いを減らし少しでも食べるようにする。
- ・たくさん買わない。売らない。
- ・冷蔵庫の中身をしっかりチェックする。
- ・我が家は冷蔵庫の中身がとことん無くなってから買い物に行くようにしています。
- ・食材の必要な物と量をメモして買い物に出かけるようにしている。
- ・食材を買い過ぎないように冷蔵庫の写真をとってお店に行くようにしています。

- ・お腹が空いているときに買いものに行くついつい不必要な物まで購入し、余らせてしまうので買い物は計画的に行う。
- ・食材は使う分だけ購入すれば、冷蔵庫もきれいだし、食べ忘れもない。
- ・B 級品（形の悪いもの、色が悪いもの）も活用する。
- ・食品ロス削減のための料理レシピを考える。スーパーに行く前に買うものリストを作る。
- ・量り売りを積極的に利用する。（必要な分だけ買えるので）
- ・1 人であるからあまり食品を買わない。
- ・余分な物は買わない。
- ・買いだめしない。
- ・日持ちする食品を買う。
- ・コンビニ等では賞味期限が近いものをなるべく選んで買うようにしています。
- ・一度も作ったことがない料理、作るのが難しそうなお料理はなるべく出来合いのものを買ってくるようにする。
- ・お菓子を買い過ぎない。
- ・買い過ぎや食べ忘れで期限切れにならないよう、家庭の食品在庫を見える化するツール（在庫シートを冷蔵庫に貼るような）。飲食店側は料理の量の選択肢（ハーフサイズなど）を、消費者側は量の自己申告を、習慣付けが必要。
- ・カレンダーに、購入した時、すぐ消費期限を書き、使い忘れのないよう常に確認する。
- ・冷蔵庫の扉に賞味期限、消費期限が近付いている食品を書いて貼ってある。
- ・むやみに特売品に飛びつかずストックや冷蔵庫内を見るように心掛ける事が良いと思います。
- ・お店屋さんのようにメニュー表（得意料理、定番食材で）作り、1 週間の献立を決める。家族に聞くのも良いかも！
- ・パントリーや冷蔵庫内は最高で 70%くらいで中を把握しやすいように。
- ・買い物前は“すっからかん”を目指す！
- ・買い過ぎに注意して、食べ過ぎ予防でダイエットもしています。
- ・まとめ買いをしない。
- ・一週間の献立を決めて買い物をする。
- ・献立を考えてから買い物をする
- ・週に 1 度は冷蔵庫の中を確認し、ある食材だけでその日は買い物せずに、食事を作れないか考える日を作っている。
- ・必要な食材を都度購入する
- ・先ずは今日・明日に食べるものは値引きシールの貼ってある食材から献立を考えました。
- ・冷凍庫に入ると最後は捨てしまったので、なるべく冷凍庫は使わないようにしました。
- ・まとめ買いをして計画的に食材を使っていく。
- ・時間があるときに、常備菜を作ったりして、冷蔵庫の中が食材で一杯にならないようにしておく。
- ・買い物に自転車で行く。持てないので買いすぎないの。

- ・大容量で、お買い得でも、食べ切れない量なら買わない。悪くなる前に食べ切る。冷凍保存出来るものは冷凍する。
- ・普段から、献立を決めてから買い物に行くようにしています。数種類の食材を数日に渡り組み合わせを換えて作った後、締めのように鍋をやって食材を使いきるようにしています。
- ・冷蔵庫に入っている食品と賞味期限を書いたホワイトボードを貼って買い物行く前にチェックしています。
- ・一週間のメニューを決めて買い物に行く
- ・買すぎないために、空腹時は食材の買い出しに行かない。
- ・献立を考え計画的に購入する。ネットスーパーなどを使い、余分なものを買わないようにする
- ・冷蔵庫の中を見てから買い物をする。
- ・食べられるものは、捨てない。
- ・意識して旬のものを食べる。
- ・過剰包装してある食品を買わない。
- ・調味料などはストックをチェックしてから買うようにする。
- ・買い過ぎによる賞味期限切れを防ぐよう心がける。
- ・白菜など丸ごと購入した方が値打ちですが、場合によっては半分のものを購入する。

n = 107

#### <調理時の取組>

- ・野菜の皮はスープのダシを作る際に使用している。
- ・にんじんの皮はむかない。レストランなどでも「少な目で」とオーダーする。
- ・食品は皮などむかずに食べていますが、皮が食べられないものは玉ねぎの皮→お茶にする、みかんの皮→お風呂に浮かべ、風呂掃除に使う、など利用した後、最終的にはコンポストに入れ土作りにします。「米一粒でも大切に」という方針のもと育ったので食品ロスはほとんどないです。
- ・ブロッコリーの茎も調理する。
- ・野菜の皮などで野菜スープをとる（だし）。
- ・調理する時に再度利用できるか見直す努力。
- ・皮ごと野菜を食べる。過剰包装をやめる。
- ・納豆などに付いている調味料も無駄なく味付けに使う。
- ・お茶は粉にして飲む、卵の殻は粉にして撒く。
- ・作り置きや冷凍をうまく使う。
- ・調理の工夫で野菜などは全部食べる。定期的に冷蔵庫を点検して、捨てるものが出ないように使い切るようにする。
- ・キャベツの芯はみじんぎりにしてお好み焼きに入れてます。
- ・玉ねぎの皮で玉ねぎ茶を作りました。色もきれいで飲みやすいです。

- ・果物や野菜で皮をむかなくても食べられるものは皮をむかないで食するようにして過剰除去を防ぎ、栄養価も高める工夫をする。
- ・ブロッコリーの芯をゆでて食べる→味噌汁やサラダに。
- ・残ったおかずは炊き込みごはんやカレーやコロッケみたいに揚げたりアレンジしています。残飯はなし。
- ・子どもが小さいので食べ残した時を考え少なめに作るように気を付けています。
- ・好き嫌いがないようにうまく料理して残さず食べる。
- ・使い回し調理を考えて次々と料理を回していく。
- ・手間がかからなければ、美味しければ残らないと思います。
- ・余ったおかずをリメイクしたり、うまく冷凍を利用する。
- ・きんぴら等が余ったらひじきの具として加えるなど。
- ・大根の皮できんぴらを作る。大根の葉も鍋に入れる。鶏皮が付いていない肉を購入する。キャベツの芯は千切りで食べる。などの工夫をしています。
- ・残り食材で具たくさんスープやおみそ汁をつくります。
- ・使用できるものは再利用する。
- ・じゃがいもの皮は茹でてからむく。さつまいもは表面をたわしでよく洗い皮はむかない。
- ・同じ食材や残り物でも少し目先を変え調理すれば、違った味が楽しめてロスにならない。
- ・エコクッキングを心がけます。
- ・消費期限前に廃棄していた食材を惣菜に使う。
- ・作りすぎないように、買い過ぎないようにと家族に言っています。
- ・食品ロスはとても気になっていました。大根や人参の皮も炒めて食べてみたり、作りすぎてもロスにならないようにリメイクしても食べました。これからも意識していきたいと強く思いました。
- ・余った食材はみそ汁の具にする。
- ・残ったもの、野菜はよく煮てカレー味にする。
- ・野菜の皮ごと調理する（人参とか）。えのきの捨てる部分をおいしく調理する。
- ・買い過ぎた時は小分けして冷凍する。野菜の皮を料理してみる。
- ・料理の時に皮も使う。
- ・作りすぎない。
- ・皮を使った料理のアイデアを増やす。
- ・食品をむだなく使えるレシピを作成し広める。
- ・人参、キャベツの廃棄部分をミキサーにかけ、この水分でホットケーキを焼く。最終廃棄物は微生物に食べてもらう。
- ・たくさん作りすぎて毎日同じだと飽きるのでアレンジして、味・見た目に変化をもたせる。ポテサラ→ポテコロ、唐揚げ→唐揚げ丼など。
- ・残り物をリメイクして別の料理にする。例) ひじきの煮物→ひじき入り豆腐ハンバーグなど。
- ・野菜の芯や切れ端などは捨てずにベジブロスとして利用しています。

- ・夕食が必要か息子とお嫁さんの予定を聞いて、必要な分だけ作るようにしました。今まではとりあえず4人分作っていて食べなかつたりしていました。
- ・野菜は調理する時皮や葉など栄養の多い部分ほどすてがち。にんじんなどは金だわしで皮をこそげ落とし、大根の葉はごま油で炒めてふりかけとして食卓に並んでいます。
- ・色々混ぜて調理する。
- ・味付けを変えて調理する。
- ・作り置きおかずが1品あれば、少しは楽になると思います。
- ・野菜スープにする。
- ・りんごは皮つきで食べる。キャベツなどはスープにする。
- ・賞味期限はおいしく食べられる目安なので火を通したり、調理を工夫して期限を過ぎても捨てない。
- ・フルーツの皮は食べれます。美容にもいいです。
- ・余り物のおかずなどを翌日にリメイクおかずとして一品作る。(ポテトサラダ→コロッケなど)
- ・野菜を冷凍しておく。その場合は料理に合わせて千切り、みじん切りにして冷凍する。
- ・レンコンの皮、ニンジンの皮、大根の皮を利用する。栄養たっぷり。かき揚げ、浅漬けを作りました。とてもおいしかった！
- ・大根の葉など、「ほるもん」レシピ集(捨てる部分)を作る。
- ・野菜の端っこや芯を刻んで料理に混ぜる。
- ・カレーはおいしいし、いろんな残り野菜を入れるのが楽しい。
- ・野菜、果物は皮と実の間に一番栄養があるのでほとんど皮をむかずに食べる。
- ・同じ味を連日食べたがらない家族。仕方なく少しでも料理に手を加えます。例) カレーライス→カレーうどん、カレーピラフ、など。
- ・大根の皮→きんぴらに。ブロッコリーの芯→スープに。だし(かつおぶし、こんぶ)→ふりかけに。
- ・野菜の皮や根でベジブロスにする。
- ・魚の頭を煮込んで目玉まで食べる。
- ・食材の皮を使うとほとんどごみが出なくなります。栄養も味もおいしい。
- ・賞味期限が近くなったら火を通す。
- ・ふだん捨てている皮や芯などを使って料理を作る。
- ・野菜はなるべく皮をつけたまま調理する。
- ・少しずつ余った食材をカレーの具材に使用したりして“なんでもカレー”などのメニューを作る。
- ・ストック分の先入れ先出しの徹底
- ・端材レシピ考案
- ・わが家では葉物の茎部分や大根の葉をみそ汁に入れて食べています。大根の皮は鍋に入れて食べると美味しいです。
- ・野菜をしっかり洗って、皮むきしないで調理して、ロス削減&栄養分の摂取に心がける。
- ・野菜の皮は、きんぴらにします。
- ・残った野菜は炒め物にして休日ランチのインスタントラーメンの具にする。

- ・今まで皮をむいて使っていた野菜はよく洗い皮ごと調理をするようにしています。
- ・それでも料理によってはむいて使いたい場合は、皮をジップロックにためて冷蔵庫へまとめています。ある程度たまったら、煮出しベジブロス(野菜出汁)にして、スープや煮物などにします。大根の皮、人参の皮、ゴボウの皮、玉ねぎのヘタ・根など、よいダシが出、身体にも良い栄養素がとれます。
- ・ちょっとした事を習慣づけるだけで、地球の環境にも貢献できる、だれもみていないが自分が実践しているという、喜びを感じて、これからも楽しんで取り組んでいきたい。
- ・食材を料理の工夫をして使い切る。
- ・余った材料の使い方のレシピがあったら活用したいです。
- ・大根や人参の皮できんぴらをすると美味しくいただけます。
- ・大根の葉っぱや、キャベツの芯も細かくすれば、美味しく食べれます。
- ・野菜は使いきれないことがあるので、カット野菜を作り冷凍庫で保存する（冷凍すると味が落ちるものもあるが）。長持ちするし、すぐに使えて便利である。同様に残ったおかずも冷凍する。
- ・たくさん手元にあり、そのままでは日がたつて痛みそうであれば干し野菜やドライフルーツにする。
- ・金柑は皮だけ食べて捨てていたが、甘露煮にして丸ごと食べるようにしている。
- ・レタスの外側やキャベツの外側の部分、芯などサラダにするには汚れてたり固かったり廃棄してしまいがちな部分はきれいに洗って、細かく切ってスープにするなど買った野菜を全部使い切るようにする。
- ・夏場など、お味噌汁などの飲みきれず放置して置くといたみやすい薄味の汁物は飲み切れなかったその場で余ってるご飯などを入れて少し味を濃くして、雑炊、おじやなどに作り直して（例、昼ご飯→夜ご飯）次のご飯に繋げれば、次にご飯を作るときに、一品出来てるので時短もでき食品ロスも防げて、同じ材料でも料理が変化することで食べる人にも、また、同じメニューというイメージも与えず一石二鳥で楽しく、環境に優しくなれると思います。
- ・少ししなってしまった野菜は野菜炒めにします。
- ・作ったら食べきる工夫をする。再食のすすめ。再調理でおいしくするレシピの工夫。
- ・まかない食の工夫を一般化する。レシピの公開もよいかも。
- ・共働きの妻と一緒に台所に立つようになってから食材を使い切れるようにしたいと思うようになりました。今回の「食品ロス削減」に取り組み、賞味期限切れをすぐ捨てないで妻に確認するようになりました。
- ・以前はりんごの皮を捨てていましたが、細かく切ってカレーの隠し味に使用しました。圧力鍋でカレーを作るので美味しく食べれます。
- ・ピーラーで剥いた人参の皮はきれいな部分にはにんじんシリシリを作るのに使用しています。
- ・焼き海苔はしけている場合、オーブントースターで軽く炙るとパリパリになって美味しく食べられることに気がつきました！
- ・余った料理のリメイク。
- ・野菜は皮の部分はほぼむかずに調理する。
- ・果物の皮も甘煮にして食べる。

- ・夕食の具材で余った野菜は次の朝の味噌汁に入れるなどして使いきってます。市民生協を利用し、買いすぎないように計画的に購入しています。副菜はリメイクして食べ飽きないようにして、廃棄することのないよう心がけています。
- ・じゃがいもは芽を除き、皮ごと使います。
- ・ニンジンやピーマンのヘタや種も切り方を工夫すれば、気になりません。
- ・大根の葉は栄養価が高いし、ブロッコリーやキャベツの芯もしっかり使います。
- ・過剰除去を減らすために、ブロッコリーの茎は捨てずにきんぴらにしたり、買いすぎてしまったり、消費できない場合は、冷凍をしたりして、食品ロスを減らすように心がけています。
- ・袋を開けたものから先に食べていく。野菜や果物などの皮まで食べられるレシピを作る。賞味期限の短い肉や魚はすぐ使わなければ冷蔵庫ではなく冷凍庫に入れる。
- ・レシピの公開。ただし、自宅に当たり前にあるような調味料等で作れる簡単なレシピで。特殊なものだったり、手間がかかると作るのが億劫になるため。普段捨ててしまいそうな部分のレシピがあるとなお良いかもしれません。
- ・野菜の皮などは細かく刻んでミートソースにすると違和感なく食べられます。「エコクッキングレシピ募集！」みたいなお料理大会を開催して、入賞者のレシピをリーフレットにしてみたいかがでしょうか？
- ・冷蔵庫の野菜室にどんな野菜が入っているか、料理するときによく見て覚えるようにしておく
- ・時間があるときに、常備菜を作ったりして、冷蔵庫の中が食材で一杯にならないようにしておく。
- ・果物の芯、皮、種はジュースにして飲んでいきます。栄養も取れて一石二鳥。

n = 57

#### <食べきる工夫（家・外食時）>

- ・南極料理人の話や本を見て、食べ残った食材の使いまわしを始めた。
- ・一週間分の食品チェック、メニューを作り、食材ロスを防ぐ。
- ・買い物に行かない日を決めて、冷蔵庫にあるものだけで料理をすると、無駄なく全て使えます。
- ・物を腐らせないように早めに調理したり、食べきれなかったら冷凍する。
- ・残ったおかずも新しいおかずに加え再調理。例、煮物汁など。
- ・食べ物を捨てない。もったいない。工夫して全部使います。粗末にしない。冷蔵庫の中身をチェックする。
- ・料理が好きなので家族の健康を考慮して必ずお弁当を作って持たせています。お陰様で家族はみな健康で過ごしています。私はこのお弁当作りを推奨します。朝、新しく作ってもよし、夜の余り物を入れてもよしと気楽に取り組めば長続きますし、食品ロスがなくなり、家族も健康で過ごせます。
- ・余ったおかずは翌日リメイクして食卓へ。
- ・残した料理を別の料理に作り変えるようにしています。
- ・ゴーヤの種、わたしは、卵、小麦粉と混ぜて少量の油で焼くととても美味しい。ベジブロスをする事によってどうしたら食材として活用できるか考えるようになった。食品ロスをなくすためにいろいろな調理の仕方を教えてもらいたい。（本にするなど）

- ・残りご飯はチャーハン、オムライス、ピラフに。野菜はけんちん汁やトン汁にして、具沢山味噌汁に。カレーなどはリメイクして。カレーはカレーうどんにする。
- ・賞味期限へのこだわりを少なくする。
- ・飲み会は飲み過ぎず食べる。
- ・家族で食べ残しがあった場合も、捨てずに、レンジで再度温めなおしてから、誰かが食べてあげるとロスが出ませんよ。
- ・捨てるのを減らすように残さず頑張って食べます。
- ・飲むとあまり食べずに残すので少しでも飲む前に食べるように気を付けます。
- ・高齢で食べる量が少ないので、同居の孫娘に少量でよそってもらって残さないようにしています。
- ・間食せずに美しくごはんを食べて残さないようにする。
- ・週末はお買い物をせず、冷蔵庫の中身のみで調理する。人数分できないものはあるものでバイキング（大皿料理）で食卓に出す。
- ・外食時残ったものを持ち帰る（ビニール持参）。
- ・賞味期限が近付くとお知らせしてくれるアプリの利用をして、使い切るように心がける。
- ・おかしをすぐ食べてしまい、ご飯が食べられなくなり残してしまうのでおかし（間食）を食べるのを減らす。
- ・好き嫌いをなくす。
- ・消費期限に拘りすぎないようにして早めに消費する。
- ・夕食の残りは次の日の昼食にする。
- ・あまったおかずは次の日にも食べるようにする。
- ・袋を開けたものから先に食べていく。野菜や果物などの皮まで食べられるレシピを作る。賞味期限の短い肉や魚はすぐ使わなければ冷蔵庫ではなく冷凍庫に入れる。
- ・冷蔵庫に入っている食材の名前、賞味期限（消費期限）、残っている量をメモしておく。残った食べ物を有効活用してみる。
- ・鍋の残りを次の日に、ご飯やうどんを入れて食べる。
- ・賞味期限が少し切れたくらいですぐに捨てない。
- ・なるべく消費期限の近い食品から食べる。
- ・冷蔵庫の容量、食糧庫の容量を減らす。冷蔵庫は週1回、食糧庫は月1回在庫確認し、消費計画を立て、又は修正する。
- ・食品は残さず食べるよう普段から心がけています。
- ・家族の空腹具合を聞いてから料理する。残ったら翌朝食べる。
- ・弟ののこしたものはぼくがおかわりをする前に食べる。
- ・使用頻度が少ない調味料、食材は代用できるものを使う。外食で食べ残した物を持ち帰れるようにしてほしい。海外では持ち帰れるところが多い。
- ・多めに作った時は次の日に活用するか、冷凍小分けしてお弁当用にします。

- ・お弁当の活用。夕飯のおかずは食べ切れなかった分は翌日のお弁当に持っていきます。食べ残しが即解消されます。
- ・食べ残しは翌日に消費。
- ・お腹いっぱい食べたくて多め多めを意識してしまうが、腹八分目で食品ロスもゼロにしたい。
- ・今回子供にも取り組んでもらいましたが、子供でも一人一人の意識かと思います。あと小さいころからの意識付けが大切。
- ・賞味期限が過ぎても食べる。
- ・小食なので外食の際はご飯を少な目や半分にして注文するようにしています。
- ・冷蔵庫の中を常に管理して食べ忘れないようにする。食材を使い切るための料理方法を学ぶ。
- ・料理は大皿ではなく個々の皿に配膳しその分は食べるようにする。
- ・外食でたくさん出てきそうなお店には弁当箱を持って行って、残す場合には持って帰ったりしています。特に小さいお子様がいと便利です。
- ・こまめに賞味期限をチェックして、期限の早い物は手前に置いて目につきやすくする。
- ・外食の残飯持ち帰りの平常化
- ・外食時には若い頃と同じような食べれる気分で注文をせず、少しずつ注文して食べ残さないように注意する。
- ・牛乳は賞味期限が切れると危ないイメージがあるが、切れたものを飲んでもなんともない。
- ・夕食の余ったおかずは、味を変えて翌日の昼食 or 夕食に。食べ残しのないよう、美味しくいただきます。
- ・冷蔵庫の扉にホワイトボードを貼り付け、野菜室に入っている野菜等を記入し、野菜室の下の方で忘れてしまわないようにしている。
- ・つつい賞味期限が切れてしまいがちな食品のカンタンレシピを日頃からメモしておく。
- ・買い物に行かずに家にあるもので食事を作る日を設けて食品収納庫や、冷蔵庫のチェックをする。
- ・好き嫌いをなくす。家庭菜園をする。外食で残した場合、持ち帰れるものは持ち帰る。
- ・食べ過ぎない。
- ・料理の経験はありませんが、出された料理は好き嫌いせず食べ切るようにしています。あと、感謝の言葉も伝えるようにしています。

n = 27

#### <シェアリング>

- ・作りすぎたら近くに住む母や妹宅におすそ分けしてなるべく捨てないようにする。
- ・頂き物など、友人など食べてもらえる人においしく食べることができると嬉しいです。外食では小盛など選択ができると嬉しいです。
- ・貰い物など家庭で消費しきれない分は近所や職場で配る。
- ・たくさん食材がある時は料理して友達や近所の人におすそわけしています。
- ・おすそわけ、食べられなかったらみんなでわかちあおう。

- ・友人や近所の人と食材交換する。
- ・余った食品はみなさんにおすそわけ。
- ・食べ切れないものは他の人に分ける。
- ・魚のあらをだしに使う。多く残ってしまったらおすそわけする。
- ・近所の人にあげる。ペットのえさにする。
- ・近所の人にあげる。
- ・自分の家庭では食べ切れなかったものをお隣さんへおすそわけする。
- ・近所の人におすそ分けする。みかんや野菜など。
- ・頂いた食材は家で全て食べられない場合、ご近所、友人に分けて食べてもらう。
- ・たくさん食品をもらった時は早めに近所や知人にあげて食べてもらう。賞味期限切れのものは冷凍したりして使う。
- ・たくさんもらったらおすそわけ。
- ・近所に住んでいる親戚とシェアする。
- ・自分の家で食べきれなさそうなもの(頂いたけど食べそうにないものや、過剰にあるもの、余剰分など)は、早めに他の人に譲って、食べてもらう
- ・万が一買い過ぎてしまったら、ご近所、親戚等で分け合う。食べきれそうになかったら、ペットに分け与える。
- ・食べきれない場合は、近所にお裾分けする
- ・たくさん作りすぎたときは、娘家族におすそ分けしてます。
- ・頂き物など、最初から食べきれないものは実家や、友人などにあげたりしています。
- ・まとめ買いをすると賞味期限が切れたり、買ったことすら忘れてつかわなかったりするるので、要るものだけ、まめに買い物するようにしています。
- ・余った食材、作りすぎたおかずはご近所さんとシェアする。
- ・相手の食べ物の好みが変わらない場合、食べ物をプレゼントしない。
- ・自宅で野菜を育てているのですが、消費しきれず廃棄してしまうものをなくすように友人や同僚におすそ分けしています。
- ・自宅で野菜を育てているのですが、消費しきれず廃棄してしまうものをなくすように友人や同僚におすそ分けしています。

n = 11

#### <フードバンクの利用・フードドライブへの参加>

- ・フードバンクを利用できるようにしたい。
- ・仲間でフードドライブを行い必要なところに届けている。(年二回)
- ・フードバンクに寄付する。余った食材は捨てずに冷凍する。
- ・貧しい人たちに食事を寄付。
- ・フードドライブを町内会、子供会でも行う。

- ・フードドライブの機会を拡大（常設窓口を設ける）。
- ・フードバンクの取組みをもっとPRする。食べ残しが家に持ち帰れるような取組みも。
- ・フードバンク、こども食堂に寄付する
- ・食品ロスになる前にフードドライブする。飲食店では作りすぎてしまったランチ等を安価で提供するアプリを普及する。上記取組みに対して場所の提供、啓発、マッチング等を行政が行う。
- ・フードドライブの会場をイオンなどのショッピングセンターやスーパーなどの身近な場所にしたら、気軽に持ち込みができていいと思います。
- ・フードドライブの推進

n = 55

#### <保管の工夫>

- ・大量購入した肉は小分けにしてフリーザーで保管して使用する。
- ・食品ロス削減を行うと家計も助かります。また、買い過ぎた時も保存しやすいように加工します。
- ・作りすぎた食べ物は冷凍に小分けして保存する。
- ・いつ買ったかをホワイトボードに書く。
- ・冷凍庫に保存し、早めに食べている。
- ・賞味期限内に食べ切れそうにない場合は予め冷凍しておく。
- ・お店でもポスターなどでたくさんの方に知ってもらえる機会を作ってほしい。1週間食べる献立を作って実行。
- ・賞味期限に近くなった物は冷凍して使う。
- ・野菜、果物の保存に、鮮度保持袋を活用する。
- ・使い切れなかった食材は冷凍しておく。
- ・キャベツ、レタスは芯に水を含ませたティッシュを入れ、新鮮さを保たせる。保存バッグを使って腐らせないようにする。
- ・賞味期限の部分が小さく見にくいのでマジックで大きく記入しています。
- ・ジャムは一ビン無くなってから他のビンを開ける。複数を開封しない。
- ・野菜を冷凍して使うようにする。
- ・冷蔵庫の整理整頓を心がける。
- ・冷蔵庫の物は悪くなる前に冷凍する習慣付けをしています。
- ・大量に食材があるときは冷凍保存する。
- ・肉は大きいパックを買ったら小分けして使う朝に冷凍から出します。もやしも会社でもらえるのですぐ使うもの以外は冷凍します。冷凍した物は冬瓜スープやトン汁に使っています。冬瓜やかぼちゃも使い切れな時は用途に合わせ切り冷凍します。
- ・保存食、缶詰め等は手前から古い順に置いておくと使いやすい。外食して残った時は持ち帰れる物はもらう。
- ・日持ちさせるために、干し野菜にする、冷凍保存する。

- ・キャベツ、レタスは芯に水を含ませたティッシュを入れ、新鮮さを保たせる。保存バッグを使って腐らせないようにする。白菜など丸ごと購入した方が値打ちですが、場合によっては半分のもを購入する。
- ・冷蔵庫の食材の消費期限を一覧にして貼る。
- ・冷凍できる野菜（玉ねぎやきのこなど）は使いやすいようにカットしてタッパーで保存しておくとう食材を腐らせないで使い切れる。
- ・野菜を切る時、使う分だけでなく全てカットして袋で保存し、作り置きを作っておく。
- ・冷凍庫の有効利用、お肉、野菜はメニューによってすぐ使えるよう切ったり、下味をつけ小分けして保存しておく。
- ・食品をじょうずに保管するようにして、（箱ものなど）目に見えるところに見やすいように工夫する。
- ・冷凍できる食材は、冷凍保存しておくとう食材が長持ちする。
- ・野菜、肉の可能なものは小分けにして冷凍保存する。必要な分だけが使えて半端に余らせることがなくなる。
- ・家族みんなで食事を取るようにし、残ったものは冷凍や翌日の献立にするようにしています。あとは干し野菜を使っています。
- ・我が家では包装にマジックで期限を書いて棚に入れてあります。どれが古いものかすぐにわかります。
- ・小分けして冷凍保存する。
- ・冷凍庫を積極的に活用して食品の保管可能日を延長させる。
- ・野菜やきのこ類は購入したらすぐに冷凍します。きのこ類は旨味が凝縮され、野菜も炒め物などにパッと使えて便利だし長く使えます。
- ・多めに作った時は冷凍するようフリーザーパックに入れて利用して食べ切るように心がける。
- ・安い時に大量に買ってしまうので冷凍できる作り置きおかずを大量に作っておく。
- ・食品が傷みにくくなるようにラップをしっかりと冷蔵庫へ。野菜も肉も。
- ・食べ切れない場合は冷凍保存しておく。
- ・野菜など冷凍できるものは冷凍して使い切っています。
- ・食材の長期保存が出来る方法を覚える
- ・調理や保存の際に、食中毒を防ぐ原則（付けない、増やさない、やっつける）を徹底する。
- ・メニューを決め必要な量に小分けして保存し使いきる。
- ・冷凍保存ができる食材は、積極的に新鮮なうちに冷凍保存にして、少しずつ使うと、余ることなく使いきれらると思ひ、最近実践しています。
- ・購入した食材の賞味期限を家庭内で共有できる様、冷蔵庫にメモを置く。
- ・収納は手前から古い順にし、使用する食材が期限切れにならない様にする。
- ・下処理が可能な食材は、買ってすぐに処理して冷凍保存できる様にする。
- ・食べきれなかつた料理は冷凍保存することで、翌日以降に食べられるようにする。
- ・献立を決めて食材を調達する。調達した食材を表にまとめ賞味期限を示す。
- ・調理の工夫で野菜などは全部食べる。定期的に冷蔵庫を点検して、捨てるものが出ないように使い切るようにする。

- ・ストック分の先入れ先出しの徹底
- ・端材レシピ考案
- ・週に一回冷蔵庫掃除、中身を把握できるので入りっぱなしを防げます。特に冷凍庫はいつから入っているか分からないものが多いです
- ・少しなってしまった野菜は野菜炒めにします。
- ・買い物に行ったあと、まだ食べないものは冷凍して日持ちするように工夫しています。
- ・大容量で、お買い得でも、食べ切れない量なら買わない。悪くなる前に食べ切る。冷凍保存出来るものは冷凍する。
- ・袋を開けたものから先に食べていく。野菜や果物などの皮まで食べられるレシピを作る。賞味期限の短い肉や魚はすぐ使わなければ冷蔵庫ではなく冷凍庫に入れる。

n=6

<提案（外食産業に対して）>

- ・飲食店でごはん小盛だと-30円など、量を調節できるサービスや、スーパーでお惣菜を量り売りしたり、様々なものを提供するなどして、食べ切れる、使い切るように意識する、広める。
- ・飲食店への呼びかけもやはり大きいかと。ポスターなんか貼ってもらってそこから個人への意識付けを根付かせていく。
- ・レストランでもご飯の量を聞くのではなく、大中小〇〇gと記入して選ぶようにメニューを工夫する。残したらかわいい容器を並べておくと残しやすい。
- ・外食時に持ち帰り容器など食べられなかったものを持ち帰りやすい雰囲気ができるといいと思います。冷凍庫を上手に利用してロス削減しています。
- ・外食の量を客に確認することの普及。
- ・外食では小盛など選択ができると嬉しいです。

n=3

<提案（行政に対して）>

- ・学校で食教育をする（出前講座でもいい）。
- ・ごはんの半分が道路に捨ててある。食べなければ買わないほうが良いし、パンも捨ててあるのを見かける。捨てたら罰金を取るようにすれば良い。
- ・ごみ回収を従量制で有料化する。

n=14

<提案（小売業に対して）>

- ・スーパーなどで出る除去の物を無料提供する。

- ・食品を捨てているコンビニ、手作りパンやケーキ屋が作りすぎない。12/26 たくさんのクリスマスケーキの廃棄を見てとても悲しく思いました。まだ十分食べられるのにどうして捨ててしまうのでしょうか？家の中に眠っている食材を有効に活かしたいです。
- ・売っているものが少量パックだったらいいのに。
- ・スーパー等で販売する食品で家族人数にあわせた適正な量がわかるポップを置いて、買い過ぎないように工夫をする。
- ・食品メーカーや小売店が賞味期限が近付いた商品を割引して販売する。
- ・食料品店や八百屋では、なるべくグラム単位で客の好きな量や数で売る。
- ・量り売りを広める。
- ・スーパーでの販売を少量にする。
- ・特売広告を過剰にしない。
- ・コンビニの値引きを店舗裁量で可能にする。
- ・賞味期限切れでもだいたいあとどれくらい食べられるか明示する。
- ・消費期限前の食品撤収の慣習をなくす。
- ・コンビニの賞味期限切れ商品の値引き販売。
- ・量り売り、小売りを多くする。

n = 3

<提案（食品製造業者に対して）>

- ・クリスマスケーキとか恵方巻とか必要以上に作らない。
- ・期限表示をもっと大きく、目立つようにしたら良いのでは。
- ・賞味期限表示を見やすく大文字にする。

n = 2

<提案（生産者に対して）>

- ・ヨーロッパでは豚にじゃがいもの皮や乳清さえ与えているから見習うこと。農薬を使わない野菜づくりを進めること。皮まで食べられる。
- ・無農薬の野菜を使用して「過剰除去」を減らす。

n = 17

<提案（業種指定なし）>

- ・賞味期限と消費期限の説明を詳しく行う。
- ・食品関連企業と連携して、賞味期限の本来の意見（消費期限との違い）についての啓発を行う。
- ・賞味期限をなくす。
- ・スーパー、飲食店にポスター等掲示し、広く一般市民に周知する。また、教育現場で講演する。

- ・コンビニで余っている賞味期限切れの食品をもらってくる。
- ・食品業界で過剰生産はロスが多いのでやめてもらう。注文制もいい。
- ・野菜、果物は皮の部分が実は栄養価が高いことをもっと普及させると良いと思う。
- ・自給自足をし、食材の大切さを感じる。
- ・新聞記事などの食品の記事などを参考にしてみたいかでしょうか。
- ・自分が一人でも頑張ってる気持ちと、それを一人でも多くの家族、友人らにPRし、協力して実行するようにみんなでやりましょう！！
- ・賞味期限切れの商品は捨てないで役立つ方法を探せばいいと思います。
- ・普段の調理では捨ててしまいそうな食材部分の活用レシピを、県民の多くが目にする媒体等に積極的に紹介してもらえると、食品ロス削減に繋がると思います。
- ・使い切りサイズの商品を増やす。腐らない食材の開発
- ・賞味期限切れについて、家族の中での認識の違いが大きい。主婦が大丈夫と判断しても、子どもや夫に抵抗されると大丈夫と説得するとはなぜか後ろめたく感じてしまいます。
- ・最近のスーパーでは「賞味期限は美味しく食べられる期間です」とアピールしてくださってますが、まだ浸透きいてないです。
- ・調理をしない側の人たちへのアピールがもう少しなされると嬉しいです。
- ・牛乳の賞味期限切れは怖いというイメージがあるが、案外そうでもないらしいので、周知すれば効果はあるような気がする。

n = 29

<その他の取組>

- ・買い物に行かない。
- ・何をすれば食品ロスになるか、気に掛ける。
- ・好き嫌いをなくす。家庭菜園をする。
- ・ダイエットごり押しする。
- ・父が定年したのを機に今まで以上に畑を広げ本格的に野菜作りを始めました。一年目にしては豊作で季節ごとにいろいろな野菜が獲れました。父が作ってくれたこともあり、この食品ロスの運動とも重なり絶対にロスを出したくないという思いが増しました。日々の意識でだいぶ変わるんだなあといきっかけになりました。
- ・食品ロスの情報を人に伝える。
- ・収入が多い家庭であれば、給与を大幅に下げてみてはどうでしょうか。食料品にお金を掛けられなくなるかもしれませんよ。
- ・食品ロスを考えるようになってから、飲み物も、水筒を持つようになりました。ペットボトルを買わないとエコだし、いいですね。
- ・外食に行かないようにしている。週1回残り物で食事を作るようにしている。
- ・家庭菜園をすると大切に食べる。

- ・ 卵の殻を家庭菜園の土と混ぜて肥料にしています。
- ・ リポーンベジタブルを使いなるべく廃棄を減らしている。
- ・ 子どもに調理を手伝ってもらう。
- ・ 食に対し感謝の気持ちを持って、無駄を省く。
- ・ 食べ過ぎに注意。
- ・ もし食べられなかったら堆肥作り。
- ・ ミニオンを使ってみてはどうでしょう。
- ・ 冷蔵庫の中を一週間ごとに整理し使い切ることを心がける。
- ・ 食品ロス分を肥料として再利用する。
- ・ 大学生は食品ロスについて全く意識していない。そのため、外食では、多くの人が食べ物を残す。若い世代にも浸透させることで、食品ロスは軽減されると思う。
- ・ 小さい子供から大人まで、環境教育が大事だと思う。
- ・ 食品ロスだけでなく地球環境の保全に繋がることを多方面から相互にいろいろアプローチして意識を高めてもらう事が大事だと思う。
- ・ 豆苗など、何度か再生して食べられる食品を捨てないで育てる。
- ・ 外食時、頼み過ぎないことが大事ではあるが、食べきれなかった時にもっと気楽に持ち帰りをお願いすることが出来る様になったらいいのに、と思う。
- ・ 生ごみは、畑や花壇の肥料として活用する。
- ・ 肥やしになりそうなもの（茶殻、卵の殻など）は、家庭菜園の肥やしとして土に混ぜる
- ・ お昼はなるべくお弁当を持参する。
- ・ 多少の期限切れで体調を崩さない様、健康管理に気を配る。
- ・ 肥やしになりそうなもの（茶殻、卵の殻など）は、家庭菜園の肥やしとして土に混ぜる。