

ぐんま版消費者教育教材

19 食生活からエシカル消費について 考えてみよう！

群馬県 生活こども部 消費生活課

令和8年3月作成

食生活からエシカル消費について考えてみよう!

目次

1. 「消費」ってなに?
2. 「エシカル消費」ってなに?
3. 食生活から考えるエシカル消費
4. 群馬県の実践事例を紹介



1. 「消費」って、なに？



「消費」とは

「消費の反対語」はなんでしょう？

「消費」とは

消費 ⇔ 生産

ものを買う、使う、食べる、捨てること



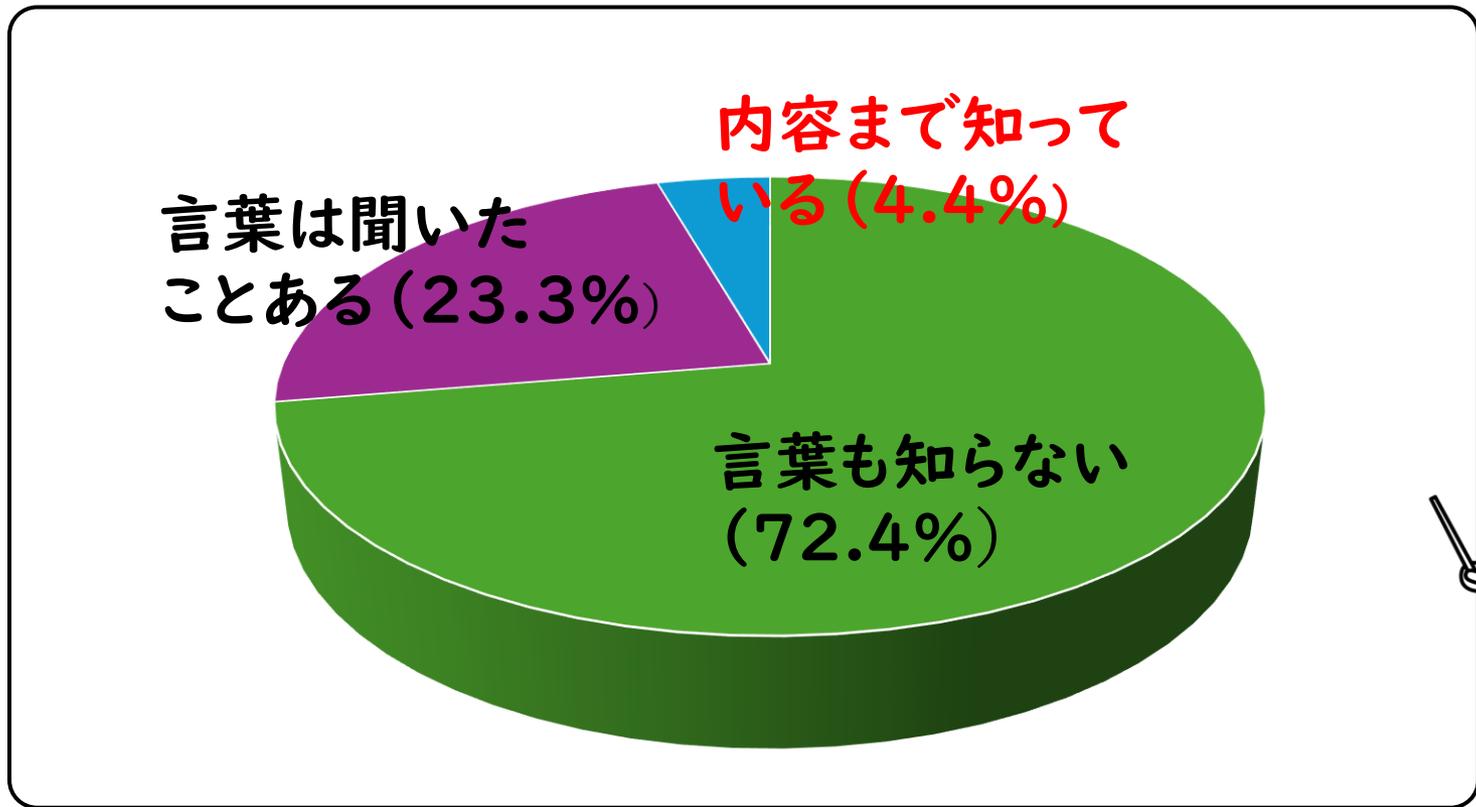
消費者

ものを作ること



生産者

2. 「エシカル消費」って、なに？



出典：令和4年度 消費生活に係る県民意識調査

エシカルとは…

エシカル = 倫理的な
(ethical) 道徳的な

やさしい、思いやり、かしこい、みんなにいいこと、人として…

エシカル消費とは・・・

「エシカル消費」とは、環境・人・社会・地域に配慮した消費行動のこと。



私たちひとりひとりが社会的な課題に気づき、日々のお買い物を通して、その課題解決のために、自分は何が出来るのかを考えてみるのが、エシカル消費の第一歩なのです。

例えばこんなことです

環境（自然）に やさしい

- エコ商品を使う
- 3R（リデュース、リユース、リサイクル）⇒5R（+リフューズ、リペア）
- エコバックを使う

地域（身の回り）に やさしい

- 地元の人を作った商品を選ぶ（地産地消）
- 地域の小さな店や商店街で買物をする
- 被災地からの商品を選んで応援する

人/社会に やさしい

- 障がいのある人が作った商品を買う
- フェアトレード商品を買う⇒（マークがついています）

エシカル消費は、SDGs目標12『つくる責任、つかう責任』 に深く関連している

SDGs (持続可能な開発目標) SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsとは

- ・ 2015年9月「国連持続可能な開発サミット」で採択されたもので、国連加盟193か国が2016年～2030年の15年間で達成するために掲げた目標。
- ・ 17の目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されている。

3. 食生活から考えるエシカル消費



食生活から考えるエシカル消費。あなたができる行動は？

食品ロスを減らす

(まだ食べられるのに捨てられる食品)

ゴミを運ぶ・燃やすときに発生する二酸化炭素を減らせる

食料資源を有効活用できる
(食料のかたよりの解消)

家計にやさしい

エシカル食品を選ぶ

有機(オーガニック)食品

野菜・果物・お肉・加工食品

地元の生産品

旬の食材

包装の少ない食品

食生活から考えるエシカル消費。あなたができる行動は？

食品ロスを減らす

(まだ食べられるのに捨てられる食品)

ゴミを運ぶ・燃やすときに発生
する二酸化炭素を減らせる

食料資源を有効活用できる
(食料のかたよりの解消)

家計にやさしい

エシカル食品を選ぶ

有機(オーガニック)食品

野菜・果物・お肉・加工食品

地元の生産品

旬の食材

包装の少ない食品



(事業系) 生産から流通段階で発生するの食品ロスって？

生産

農林漁業者

とれすぎ、規格外品
などにより流通出
来ず廃棄。天災害。
病虫獣害。



製造

食品製造業者

需要を上回る製造、
包装の印字ミスや
破損による流通側
からの返品。



配送

卸売業者

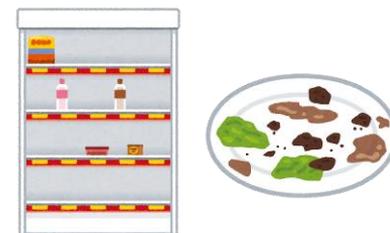
売れ残り、包装の
破損などにより、
廃棄されたり食
品製造業者へ返
品。



販売等

小売業者・外食業者

小売店では、包装
の破損や売れ残り
による返品・廃棄、
飲食店では作りす
ぎや客の食べ残し。



知って、考えなければならないこと

生産

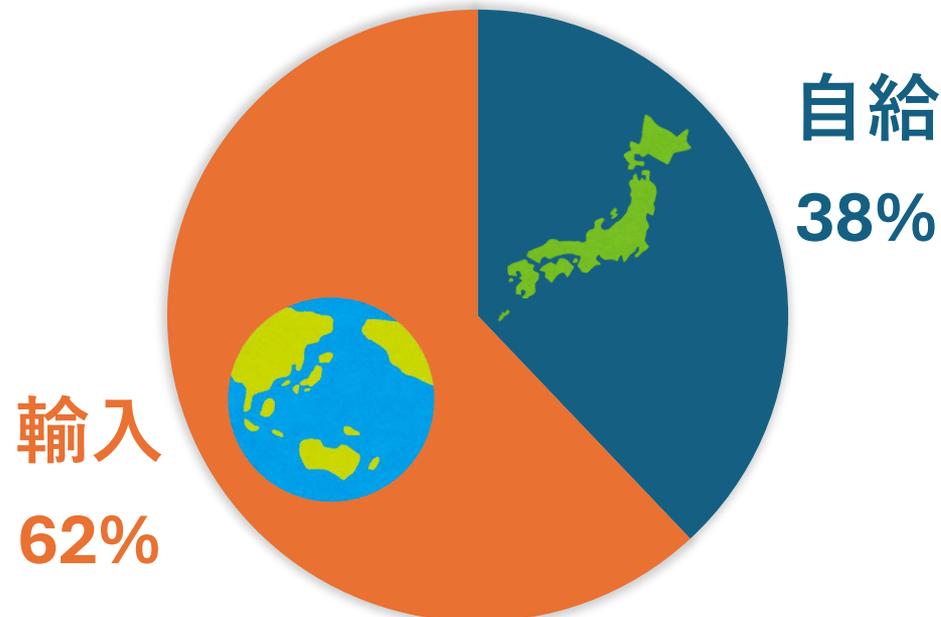
製造

配送

販売等

日本の食料自給率（カロリーベース）のは38%

（農林水産省日本の食料自給率：令和5年度）

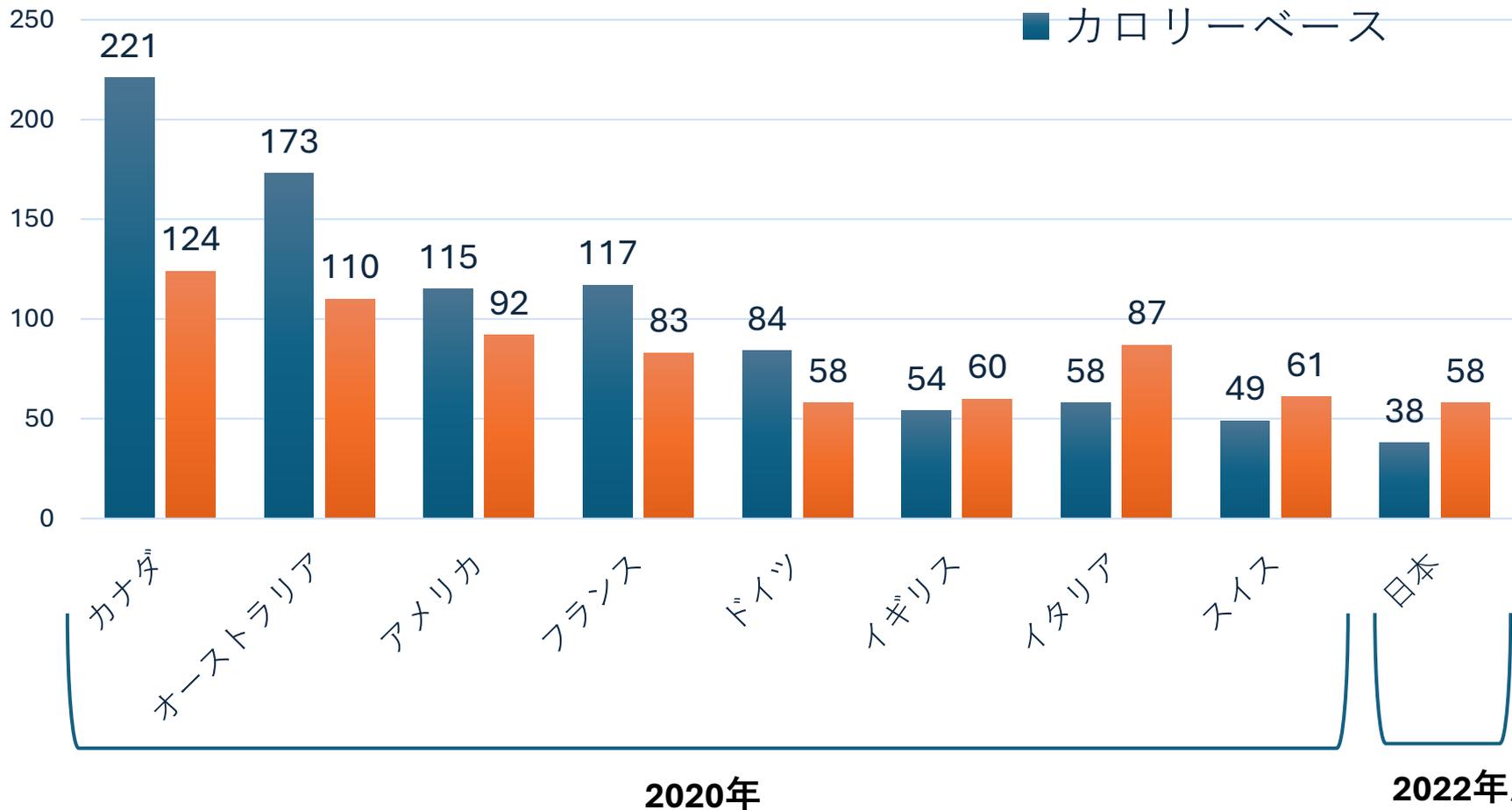


知って、考えなければならないこと

日本と諸外国の食料自給率

(データ出典:消費者庁 食品ロス削減ガイドブック)

(単位: %)



知って、考えなければならないこと

日本の深刻な子どもの貧困率

(厚生労働省の「2022(令和4)年国民生活基礎調査の概況 II 各種世帯の所得等の状況6 貧困率の状況」)

2021年の日本の子ども(17歳以下の者)の貧困率は11.5%

子どもの約9人に1人がなんらかの経済的困難を抱えている計算になります



消費者が関わる食品ロスって?どんな場面でおこるの?

買う

新しいものから
買うと、消費・賞
味期限切れの売
れ残りが発生



保存する

消費期限の超過
保存方法の誤り
過剰なストック



料理する

食べられるところ
まで除去
作りすぎて余る



食べる

食べ残し
好き嫌い
食べこぼし



日本でどのくらいの食品が廃棄されているのでしょうか？

【問題】日本中の家庭から「食べられる食品」が、1年間でどのくらい廃棄されているのでしょうか？

A

約230トン

B

約1万トン

C

約230万トン



<ヒント>

可燃ごみ大袋(45L)。

食品ゴミの見せかけの比重は0.27kg/L

(出典:千代田区食品ロスに関する実態調査 調査時期 令和5年6月~9月)

25mプールに入る水の重さは360トン(36万L)。

25mプールに食品ゴミを詰めると約100トンです。

日本でどのくらいの食品が廃棄されているのでしょうか？

【問題】日本中の家庭から「食べられる食品」が、1年間でどのくらい廃棄されているのでしょうか？

A
約230トン

B
約1万トン

C
約230万トン



<ヒント>

可燃ごみ大袋(45L)。

食品ゴミの見せかけの比重は0.27kg/L

(出典:千代田区食品ロスに関する実態調査 調査時期 令和5年6月~9月)

25mプールに入る水の重さは約360トン(36万L)。

25mプールに食品ゴミを詰めると約100トンです。

日本でどのくらいの食品が廃棄されているのでしょうか？

日本の「食品ロス量」

約464万トン



事業系

約231万トン



家庭系

約233万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約102g

年間 約37kg

毎日

国民一人当たり
おにぎり
約1個分



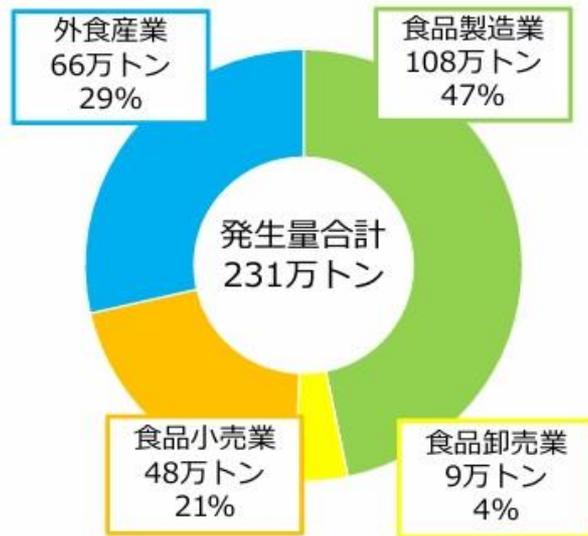
資料：食品ロス量（令和5（2023）年度推計）
総務省人口推計（2023年10月1日）

（出典：『食品ロスおよびリサイクルをめぐる情勢』
農林水産省 外食・食文化課食品ロス・リサイクル対策室）

発生要因の内訳

- 我が国の**食品ロス**は**464万トン** ※農林水産省・環境省「令和5年度推計」
- 食品ロスのうち**事業系**は**231万トン**、**家庭系**は**233万トン**であり、食品ロス削減には、事業者、家庭双方の取組が必要。

事業系食品ロス（可食部）の業種別内訳



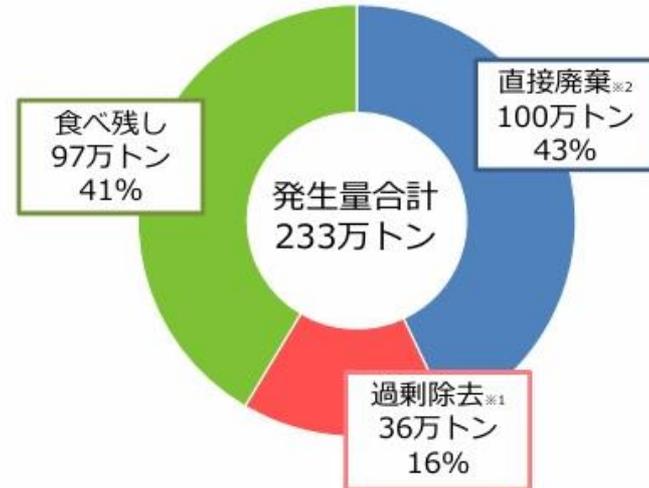
製造・卸・小売事業者

○製造・流通・調理の過程で発生する**規格外品**、**返品**、**売れ残り**などが食品ロスになる

外食事業者

○**作り過ぎ**、**食べ残り**などが食品ロスになる

家庭系食品ロスの内訳



※1：野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている
※2：未開封の食品が食べずに捨てられている

※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

(出典：環境省報道発表資料 環境省環境再生・資源循環局総務課リサイクル推進室
我が国の食貧素菓の発生量の推計値(令和5年度)の公表について)

(出典：農林水産省ホームページ)
日本の食品ロス量の推移 (平成24～令和4年度)

食品ロス量の推移 (平成24～令和4年度)

令和4年度食品ロス量は472万トン、うち事業系は236万トン。

2030年度事業系食品ロス量
削減目標
(273万トン)

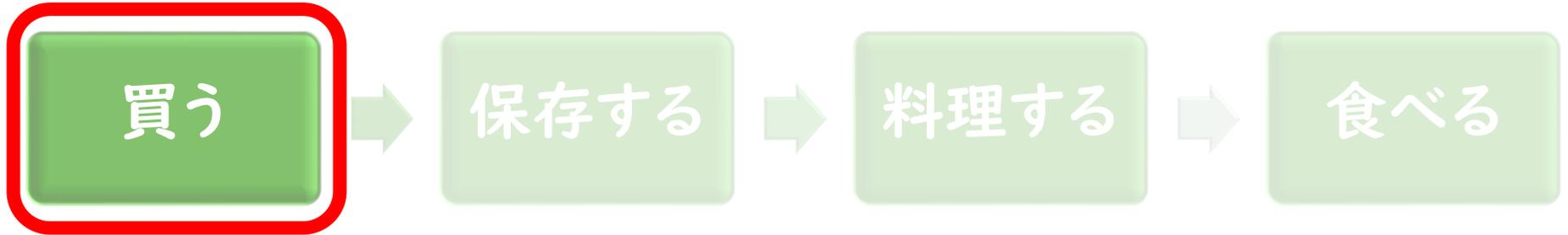
(単位：万トン)



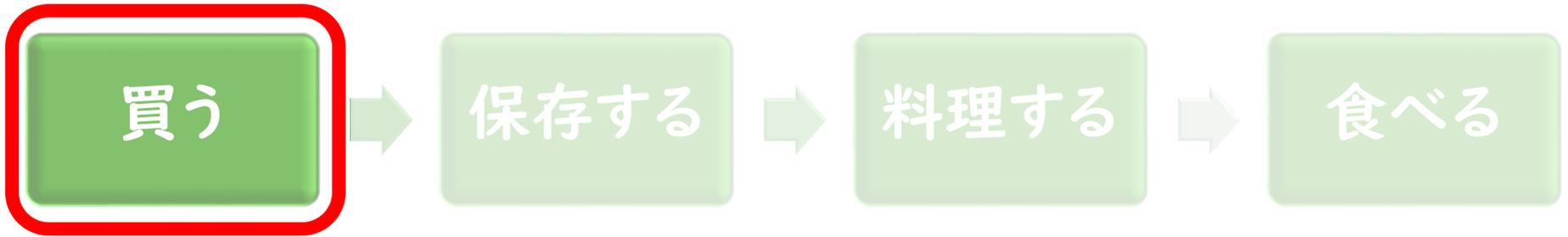
食品ロスを減らすために
私たちができること



食品ロスを減らすために私たちができること



食品ロスを減らすために私たちができること



(食品ロス)

- ・買物に行く前に、冷蔵庫やストックを確認する
- ・必要なもの・食べきれ的分だけ買う
- ・すぐ食べる場合は「てまえどり」に協力する
- ・ばら売り・量り売りを積極的に利用する
- ・見切り品などにも注目



(その他)

- ・地元の店で、地元の食材を買う
- ・エコバッグ・マイバッグを使う
- ・徒歩や自転車、公共交通機関で店に行く



「てまえどり」の啓発資材

食品ロスを減らすために私たちができること

買う

保存する

料理する

食べる

【考えてみよう!】

スーパーに乾燥わかめを買いに行きました。産地も量も価格も違う商品が売っていました。どれを買いますか。

三陸産
15グラム
300円



鳴門産
20グラム
350円



韓国産
50グラム
300円



中国産
100グラム
400円



食品ロスを減らすために私たちができること

買う

保存する

料理する

食べる

【考えてみよう!】

スーパーに乾燥わかめを買いに行きました。産地も量も価格も違う商品が売っていました。どれを買いますか。

三陸産
15グラム
300円



鳴門産
20グラム
350円



韓国産
50グラム
300円

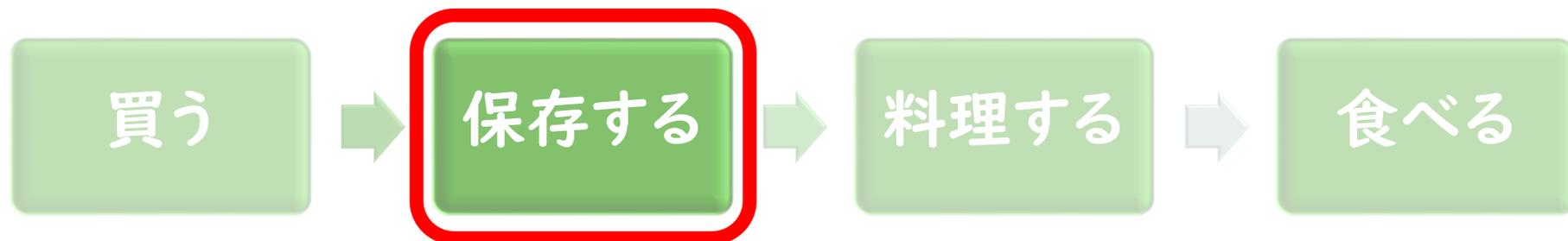


中国産
100グラム
400円

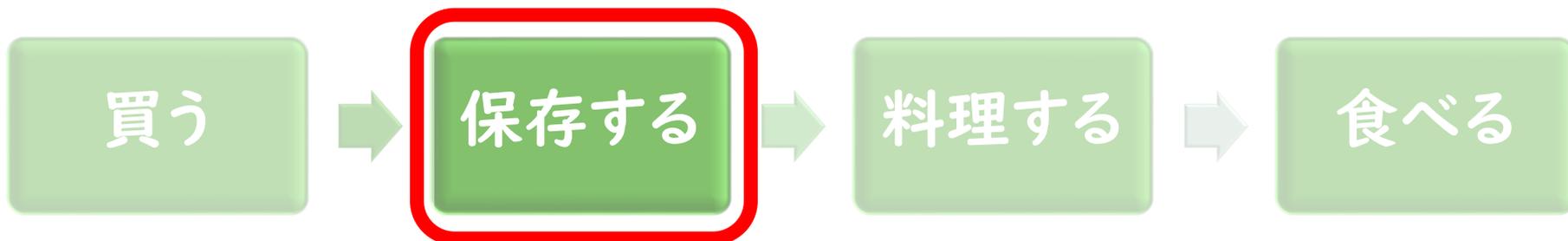


原産地が違くと、商品の量も価格も違います。なぜ値段が違うのでしょうか。食品がお店に並ぶには、生産、加工、輸送や保存にエネルギーやコストがかかります。販売価格の向こうにどのような背景があるのかを考えて商品を選ぶ。例えば、三陸産わかめを買うことが「被災地の応援につながるかな」と考えて商品を選ぶ。そんな考え方もあります。

食品ロスを減らすために私たちができること



食品ロスを減らすために私たちができること



《冷蔵庫の見える化》

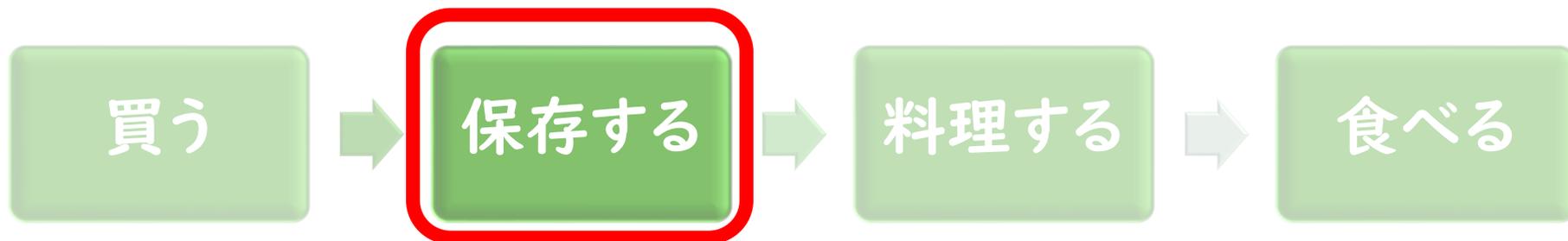
家庭から出る食品ロスは、買いすぎや期限切れが主な原因です。冷蔵庫の中身が一目でわかるように、見える化して、家にある食品を把握しましょう。

★チェックポイント★

- ✓ 食品を種類ごとに分ける
- ✓ 置く場所を決める（例、上段：長期保存できるもの、中段：毎日使うもの、下段：すぐに消費したいもの）
- ✓ 賞味期限・消費期限が見えるように置く
- ✓ カゴやケースを活用（朝食ご飯セットなど関連する食品をまとめる）
- ✓ 透明の保存容器を使う



食品ロスを減らすために私たちができること

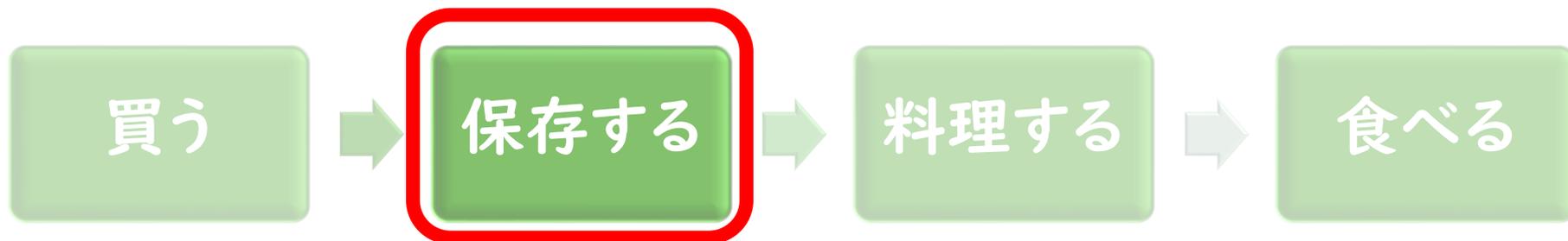


- 食材ごとの保管条件を確認し、正しく保管する。
- 小分け冷凍など保管を工夫して長持ちさせる。
- 冷蔵庫や戸棚の中に、賞味期限や消費期限が近い食べ物がないかチェックする（リスト化）。

【問題】過ぎたら食べられない「期限」はどちらでしょうか？

A しょうみ 賞味期限 B しょうひ 消費期限

食品ロスを減らすために私たちができること



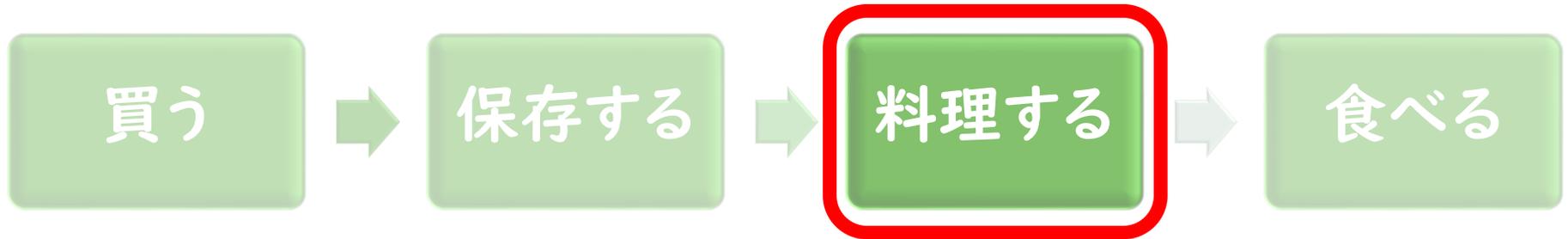
- 食材ごとの保管条件を確認し、正しく保管する。
- 小分け冷凍など保管を工夫して長持ちさせる。
- 冷蔵庫や戸棚の中に、賞味期限や消費期限が近い食べ物がないかチェックする（リスト化）。

【問題】 過ぎたら食べられない「期限」はどちらでしょうか？

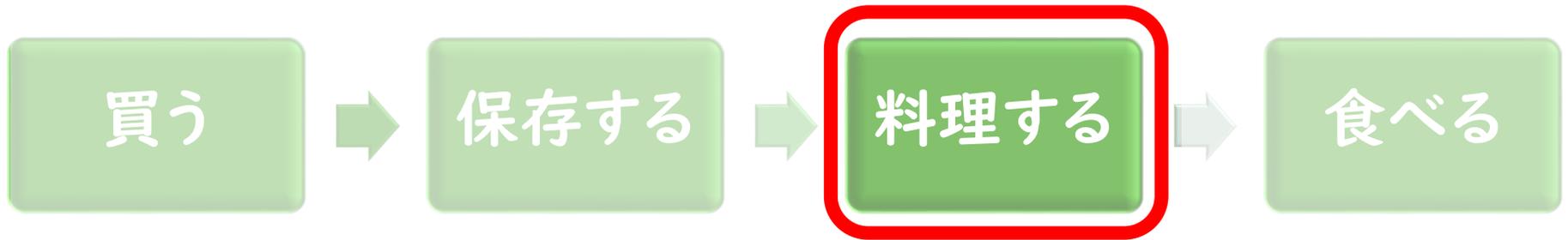
しょうみ
A 賞味期限

しょうひ
B 消費期限

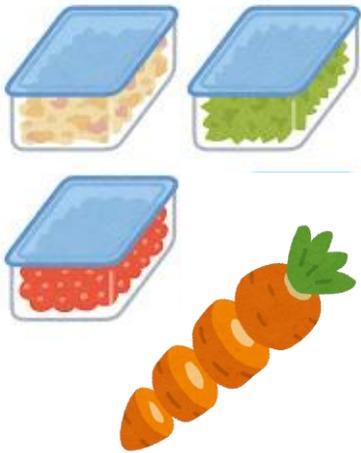
食品ロスを減らすために私たちができること



食品ロスを減らすために私たちができること



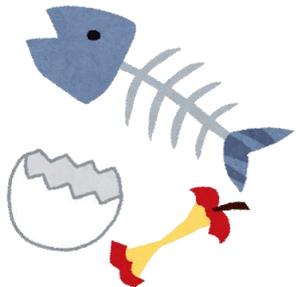
- 残っている食材から使う。
- 普段捨てている野菜の皮や種を料理に使う (エシカルレシピ)
- 食材を上手に使い切る。
- 野菜や果物の皮は厚むきしない。
- 家族の予定を考えて作りすぎない。
- 一度に食べきれない分は保存しておく。
- リメイクやアレンジも!



生ごみは水分を多く含み、そのまま捨てれば燃やす時により多くのエネルギーを必要とします。捨てる時の一工夫で、生ごみを減らせます。

1. 生ごみになるものは濡らさない。野菜などの使えない部分は、洗う前に切り落とす。
2. 水切りをする。生ごみを捨てるときは、ぎゅっと一絞り、水気をきる。
3. 乾燥させる。茶殻、コーヒーかす、野菜の皮等、一晩おいて乾燥させる。生ゴミ処理機を使ったり、新聞紙に包んで水分を蒸発させる。

1. 生ゴミは濡らさない



2. 水気をきる



3. 乾燥させる



捨てられがちな食品はどれでしょう？

消費者庁 令和5年度第2回消費生活意識調査（15歳以上、5,000 サンプル）

- ① お肉類
- ② お米等
- ③ 野菜

消費者庁公式X（旧Twitterより）

捨てられがちな食品はどれでしょう？

消費者庁 令和5年度第2回消費生活意識調査（15歳以上、5,000 サンプル）

- ① お肉類（5.7%）
- ② お米等（1.7%）
- ③ 野菜（38.1%）

答え ③ 野菜

特に、もやし、きゅうりを
捨てている方が多い。

消費者庁公式X（旧Twitterより）

捨てられがちな食品

消費者庁 令和5年度第2回消費生活意識調査（15歳以上、5,000 サンプル）

① お肉類（5.7%）

答え ③ 野菜

② お米等（1.7%）

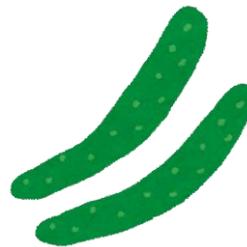
特に、もやし、きゅうりを
捨てている方が多い。

③ 野菜（38.1%）

消費者庁公式X（旧Twitterより）

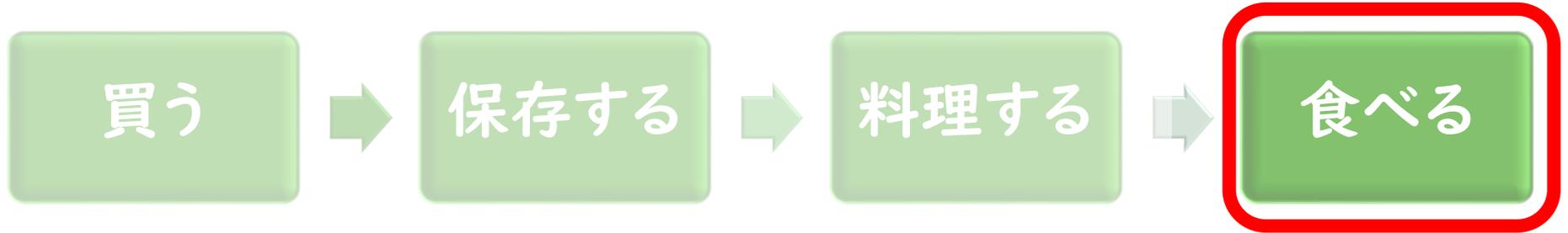


水洗い後、よく水切りして、冷凍保存しましょう。
冷凍したもやしは、スープや味噌汁の具に使うと便利

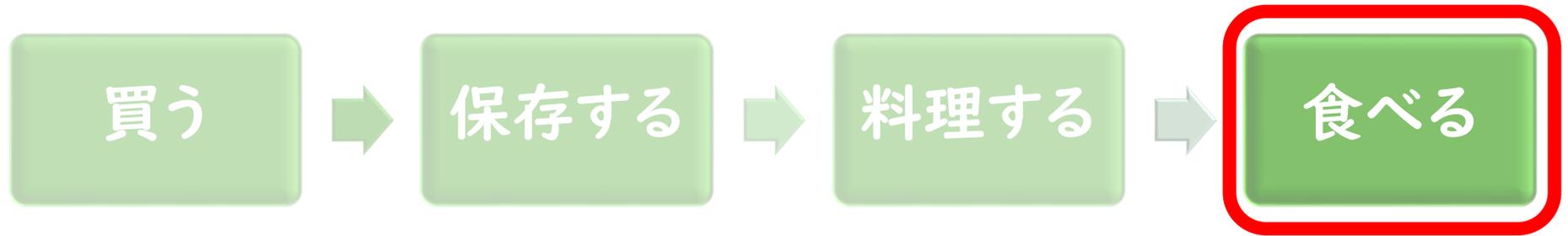


スライスして冷凍保存、水にさらして絞れば、酢の物に。そうめんや冷や汁などには、そのまま使えて便利

食品ロスを減らすために私たちができること



食品ロスを減らすために私たちができること



- 食べる分だけよそる
- おいしく食べきる!!
- 食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫する。

【外食時】

- 食事集中タイムを設ける
- 注文しすぎない（自分の適量を注文する）
- 料理を小盛にできるか、苦手な食材を取り除けるか、残った料理を持ち帰れるかなど、お店の人にきいてみる

食生活から考えるエシカル消費。あなたができる行動は？

食品ロスを減らす

(まだ食べられるのに捨てられる食品)

ゴミを運ぶ・燃やすときに発生する二酸化炭素を減らせる

食料資源を有効活用できる
(食料のかたよりの解消)

家計にやさしい

エシカル食品を選ぶ

有機(オーガニック)食品

野菜・果物・お肉・加工食品

地元の生産品

旬の食材

包装の少ない食品

食生活から考えるエシカル消費。あなたができる行動は？

食品ロスを減らす

(まだ食べられるのに捨てられる食品)

ゴミを運ぶ・燃やすときに発生する二酸化炭素を減らせる

食料資源を有効活用できる
(食料のかたよりの解消)

家計にやさしい

エシカル食品を選ぶ

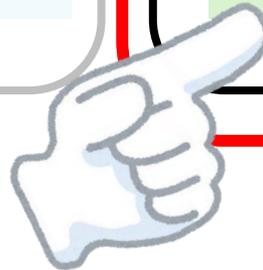
有機(オーガニック)食品

野菜・果物・お肉・加工食品

地元の生産品

旬の食材

包装の少ない食品



食生活から考えるエシカル消費。あなたができる行動は？

エシカル食品を選ぶ



季節の食材：生産にかかるコスト・負荷が少ない

包装が少ない食品：ゴミが少ない

地産地消：輸送が少ない、地元の応援になる

認証ラベルがついた食品



認証ラベルにはこんなものがあります



有機JASマーク

- × 農薬、化学合成肥料
- × 遺伝子くみかえ

野菜、肉、卵、
しょうゆ など



MSC海のエコラベル

- とりすぎない
- 生態系への影響を小さく

鮮魚、水産加工品 など
(サバ缶、ツナ缶、ちくわ)



国際フェアトレード認証ラベル

- 生産工程で環境へ配慮
- 適正な働く環境や報酬

バナナ、コーヒー、
チョコレート など

4. 群馬県を取組を紹介します!



《取組1》「てまえどり」の啓発活動

【群馬県環境にやさしい買い物スタイル普及促進協議会】

(別紙1)

2024年に期待した「てまえどり」の活用

期待1	自然災害による死者「ゼロ」
期待2	選挙投票率向上「ゼロ」
期待3	災害時の帰宅「ゼロ」
期待4	プラスチックごみ「ゼロ」
期待5	食品ロス「ゼロ」

すぐに食べる時は…

てまえと
手前から取ってね!

群馬県 くんまちゃん

群馬県環境にやさしい買い物スタイル普及促進協議会

群馬県の食品ロスの現状

群馬県では、年間11.6万トンの食品ロス（まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと）が発生していると推計されています（令和元年度）。これは、県民一人当たりで換算すると、毎日お茶碗約1杯分（約164g）の食べ物を捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、食材を使う分だけ買い物したり、食材を上手に使い切る工夫をするなど、一人一人の意識と行動が必要です。

今日から始める / 食品ロス削減 /

～買い物で、食材の保存で、料理で実践しよう～

- 1 買い物前に冷蔵庫内などをチェック**
家の中のどこに、どんな食材・食品があるか把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫などを確認してみましょう。
- 2 食材は使う分だけ買う**
今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使い切れる分だけ買いましょう。
- 3 人や社会、環境に配慮した買い物を（てまえどり）**
今日使う物なら、スーパー等の棚の前の方から商品を選びましょう。
- 4 適切に保存する**
食材を買ったら、食品に記載された方法に従って保存しましょう。野菜は、冷凍、茹でるなどの下処理をしてストックしましょう。
- 5 食材を上手に使いきる**
残っている食材から使いましょう。作りすぎて残った料理などは、リメイクレシピなどで工夫して使い切りましょう。
- 6 在庫一掃の日をつくって食べきる**
日を決めて家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もスッキリします。余っている食材で何ができるかチャレンジしてみましょう。

もったいない MOTTAINAIクッキング

群馬県の公式YouTubeチャンネル「tsulunos」では、消費期限が近い食品や家庭で余りがちな食品を上手に使いきり、無駄なくおいしく食べきることをコンセプトにしたレシピ動画を紹介中!
[https://tsulunos.jp/sample.cgi?id=1258_\(Let's_MOTTAINAIクッキング\)](https://tsulunos.jp/sample.cgi?id=1258_(Let's_MOTTAINAIクッキング))

すぐに食べる時は…
手前から取ってね!

群馬県環境にやさしい買い物スタイル普及促進協議会 群馬県 くんまちゃん

（「てまえどり」チラシ）

（「てまえどり」レールポップ）

《取組2》『3きり運動』

【群馬県環境森林部 廃棄物・リサイクル課】

3きり運動で食品ロスを減らそう!!

- #### 1 食材を使いきる
- #### 2 料理を食べきる
- #### 3 捨てる時は水をきる

© 群馬県 ぐんまちゃん

群馬県 廃棄物・リサイクル課

(3きり運動マグネット)

群馬県は、**食品ロスの削減、**
生ごみの減量に取り組んでいます。

使
い
き
り

食
べ
き
り

水
き
り

「3きり運動」にご協力ください!

群馬県内で排出されたごみの約35%が「生ごみ」であり、そのうち食べ残しや期限切れ、皮の厚みなど、本来食べることができた部分が「食品ロス」です。
 ごみを減らすためには、「生ごみ」の減量、「食品ロス」の削減が欠かせません。下に掲げた「3きり運動」にご賛同いただき、**食べ残しなどを減らす取組**にご協力をお願いします。

焼却処分されたごみの内訳

家庭での食品ロスの原因

平成26年度食品ロス統計調査(農林水産省)

1 賞味期限を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があり、いずれも開封していない状態で表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。
 消費期限は、「食べても安全な期限」で品質の劣化が早い食品に表示されています。賞味期限は「おいしく食べることができる期限」で、比較的品質が劣化しにくい食品に表示されています。
賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

食材を使いきる

- 残っている食材から使いましょう。また野菜や果物の皮は厚くきしないようにしましょう。
- 週に1回は「冷蔵庫一掃日」(消費期限が近い食材を使い切る日)を設定しましょう。

料理を食べきる

- もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

【クックパッド消費者庁の公式キッチン】
<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

捨てる時は水をきる

- 生ごみを捨てる時は、しっかり水切りをして、ごみの重量を軽くしてから捨てましょう。

2 計画的に買う

- 必要な食品を、必要なときに、必要な量だけ購入しましょう。買い物に出かける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう。
- 必要以上に買った場合は冷凍保存も活用しましょう。
- ばら売り・量り売りを積極的に利用しましょう。

3 外食でできる食べきり

- ご飯を小盛にできるか、苦手の食材を除けるかなど、自分の適量を注文しましょう。
- 食べきれないときは、食べ残しを持ち帰れるか、お店に聞いてみましょう。

【ぐんま食品ロス削減推進店】
<https://www.pref.gunma.jp/site/eco/501732.html>

群馬県 問い合わせ先: 環境森林部廃棄物・リサイクル課 TEL/027-226-2853 FAX/027-223-7292

(3きり運動啓発チラシ)

《取組3》30・10運動

【群馬県環境森林部 廃棄物・リサイクル課】

群馬県は、**生ごみ**の減量、**食品ロス**の削減に取り組んでいます

暑気払い 忘年会 新年会 などの宴会のときは

さんまる いちまる
「30・10運動」にご協力ください！

「ぐんま5つのゼロ目標」	
目標1	自然災害による死者「ゼロ」
目標2	温室効果ガス排出量「ゼロ」
目標3	災害時の停電「ゼロ」
目標4	プラスチックごみ「ゼロ」
目標5	食品ロス「ゼロ」

群馬県内で排出されたごみの約35%が「生ごみ」であり、そのうち**食べ残し**や**期限切れ**、**皮の厚み**など、本来食べることができた部分が「食品ロス」です。
特に宴会では、提供された料理の約19%が食べ残されており、その量は、食堂・レストランでの昼食の**約8倍（飲料込みだと約18倍）**にもなります。
ごみを減らすためには、「生ごみ」の減量、「食品ロス」の削減が欠かせません。
「30・10運動」を実践して、宴会時の食べ残しを減らす取組にご協力をお願いします。

食べ残しを減らすには、**幹事さんからの声かけが鍵！**
声かけ例等が掲載された「幹事用マニュアル」は
こちらから→



<https://www.pref.gunma.jp/site/eco/501741.html>

宴会における1食当たり食べ残し量（飲料除く）



平成27年度食品ロス統計調査（農林水産省）

注文

出席者の性別や年齢などを店に伝え、**適量注文**を心がける。
・好みや食べられる量のメニューを選択しよう。

はじめの30分

乾杯後30分は、席を立たずに料理を美味しく楽しむ。
・周りの人と歓談しながら**料理を味わう**よう、幹事から呼びかけましょう。
・苦手な料理は、早めに人に譲りましょう。

歓談タイム

参加者同士で会話をしながら楽しく食べる。
・大皿料理や食べきれない料理は、みんなで**分け合**いましょう。

お開き前の10分

自席に戻り残った料理を楽しむ。
・幹事さんから「食べきり」を呼びかけ、食べ残しが多い大皿の料理を皆で分け合うなど、協力して**完食**しましょう！
・食中毒の危険のない料理を**持ち帰り**用として折り詰めで注文するなど、食べ残しがない注文の工夫をしましょう。

「ぐんま食品ロス削減推進店」のご案内

「ぐんま食品ロス削減推進店」に登録しているお店や旅館・ホテルでは、生ごみや食品ロスを減らすための取組を実施しています。
宴会でのご利用を是非ご検討ください。

推進店情報はこちらからアクセス！



<https://www.pref.gunma.jp/site/eco/501732.html>

問い合わせ先：群馬県環境森林部廃棄物・リサイクル課 TEL/027-226-2853 FAX/027-223-7292

（30・10運動啓発チラシ）

《取組4》 「ぐんま食品ロス削減推進店」 【群馬県環境森林部 廃棄物・リサイクル課】



(ぐんま食品ロス削減推進店ポスター)

《取組5》「群馬県未利用食品マッチングシステム」 【群馬県環境森林部 廃棄物・リサイクル課】



「もったいない」を
「ちがう」に

群馬県未利用食品マッチングシステム

登録者募集中!

未利用食品を有効活用したい団体と、
支援を必要とする団体をマッチングします。

- ・規格外品（商品形状、印字、外装の不良等）
- ・出荷期限切れ品
- ・賞味期限が迫った備蓄食 etc…



<https://foodlosszero.pref.gunma.jp/>

お問い合わせ 群馬県環境森林部廃棄物・リサイクル課
TEL : 027-226-2853 E-mail : hairi-ippai@pref.gunma.lg.jp

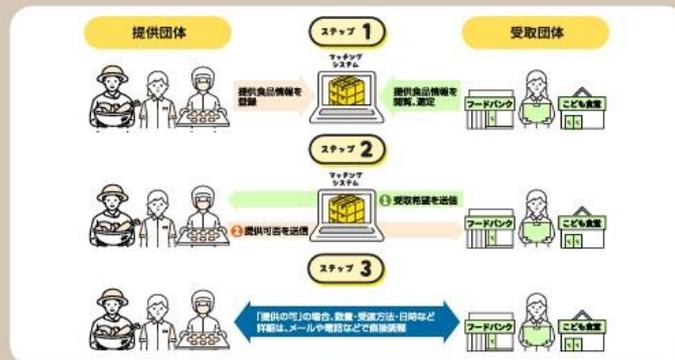
■システム登録のメリット

- 食品を有効活用したい団体
 - ・寄付先探しの手間が省ける!
 - ・廃棄コストの削減!
 - ・食品の活用先が分かる!
 - ※受渡完了後、受領書が発行されます。
 - ・社会貢献活動でイメージUPにも!
- 食品の寄付を必要とする団体
 - ・団体の規模問わず利用可能!
 - ・一覧からほしい食品が選べる!

提供団体・受取団体どちらも **登録無料!**

※マッチング成立後、受取方法等の詳細は双方のやりとりにより調整いただきます。
受渡し時に送料が発生する場合、別途ご負担いただきます。

■食品のマッチングまでの3ステップ



■システム利用にあたって

登録対象

- 1 食品を提供する企業または団体
 - 2 食品受取団体（フードバンク、子ども食堂、その他食料支援を必要とする施設・個人に配布する団体）
- ※個人の方は対象としていません

申請方法

新規利用登録が必要です。
申請はこちらから→
○群馬県未利用食品マッチングシステムポータルサイト
<https://foodlosszero.pref.gunma.jp/>

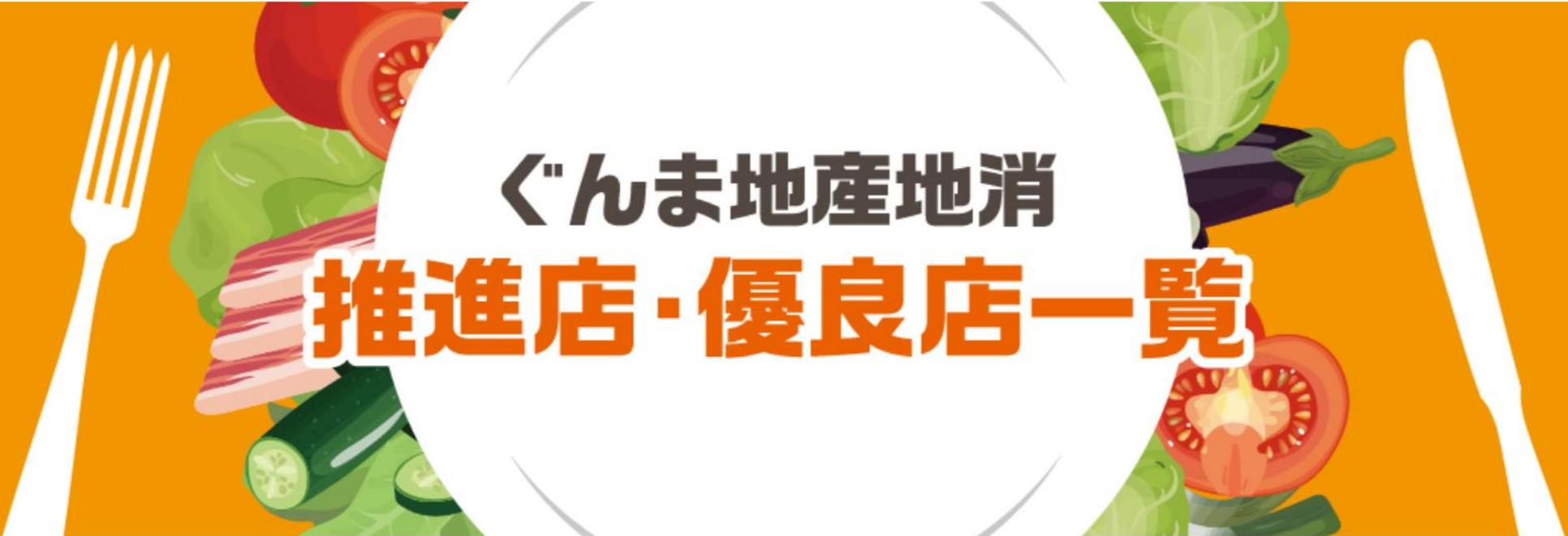


【提供団体様へ】登録可能な食品

- 消費・賞味期限内であり、品質に問題のない食品
※期限の残り目安として、1か月以上を推奨
- 出荷できなくなった食品
規格外品（商品形状、印字、外装等の不良）、
製造ロット未満品、出荷期限切れ品、販売先からの返品 など
- 災害備蓄品
更新による備蓄終了品 など
※食品登録の際、数量や期限、アレルギー等の情報のほか、配達方法（送料が発生する場合は負担者）の入力も可能です。
なお、マッチング成立後、受取方法の詳細は双方のやりとりで調整いただきます。

お問い合わせ 群馬県環境森林部廃棄物・リサイクル課
TEL : 027-226-2853 E-mail : hairi-ippai@pref.gunma.lg.jp

《取組6》「ぐんま地産地消推進店・優良店」 【群馬県農政部 ぐんまブランド推進課】



ぐんま地産地消 推進店・優良店一覧

ぐんま地産地消推進店・優良店一覧

<https://aic.pref.gunma.jp/list-chisanchisyou/>

お問い合わせ

•群馬県農政部 ぐんまブランド推進課

•TEL：027-226-3129

•MAIL：aic@pref.gunma.lg.jp

食生活から考えるエシカル消費。皆さんに望むこと!

日々の活動にエシカルの観点を!
消費の選択にエシカルの観点を!

- おいしいもの
- 体にいいもの
- 安いもの
- **エシカル**なもの

NEW

誰かのためになるかも
環境にいいかも
地域のためになるかも

消費者の多くがエシカル消費を行えば、企業もそれにこたえるようにして、「エシカルな商品」を作る・売るようになります。



消費者のエシカル消費で社会が変わる!
《消費者市民社会》の実現

動画を見てみよう

エシカル消費はじめませんか

★群馬県YouTubeチャンネル「tsulunos」にて啓発動画公開中

<https://www.youtube.com/watch?v=RdsJwmB9h1U>



消費者庁作成“エシカル消費”啓発資料



認証ラベルを探してみよう！

皆さんが日常で使っているもの、食べているもの、住んでいる家などは、多くの自然素材や人々の手によって作られています。こんなラベルがどこに付いているか、買物のときに探してみよう。



MSC
「海のエコラベル」
水産資源や環境に配慮した漁業で獲られた水産物に付けられる。



国際フェアトレード認証ラベル
生産者の暮らしの改善や自立の実現、環境保護を目指し適正な価格で取引をする商品に付けられる。



FSC® 認証
適切な森林から生産される木材と製品に付けられる。



RSPO 認証
熱帯林の環境とそこに生息する生物の多様性に配慮し、生産者の暮らしを守る商品に付けられる。



伝統マーク
地域に根付き継承されている技術や技法、自然素材で製作された国指定の伝統的工芸品のシンボルマークです。



有機 JAS マーク
農薬や化学肥料を控え、自然界の力で生産された食品に付けられる。



レインフォレスト・アライアンス認証
より持続可能な農業で栽培された製品に付けられる。



エコマーク
生産から廃棄にわたり環境への負荷が少なく、環境保全に役立つ商品に付けられる。

認証ラベルは他にも多数あり、これらはその一例です

【解説】

19 食生活からエシカル消費 について考えてみよう！

①3頁 「消費」

商品やサービスを買って、それを食べたり、使ったり、捨ること。

②10頁 「SDGs（持続可能な開発目標）」

SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)は、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。取り組む課題は、貧困削減、格差の是正、気候変動対策や環境保護、持続可能な生産と消費、平和構築など多岐にわたります。また、各目標はそれぞれに関連し合っています。(参考出典:外務省ホームページ、持続可能な開発目標(SDGs)と日本の取組(パンフレット))

③14頁 「(事業系) 生産から流通段階で発生するの食品ロス」

飲食料品の生産・製造から販売・消費に至るまでの一連の流通取引を「フードサプライチェーン」といいます。近年流通段階での食品ロスが社会問題化しています。フードサプライチェーンにおける商慣行の実態について、令和7年5月に公正取引委員会が調査し、報告書を公表しています。

公正取引委員会ウェブサイト「フードサプライチェーンにおける商慣行に関する実態調査について」(2025年5月12日公表)

https://www.jftc.go.jp/houdou/pressrelease/2025/may/0512_foodsupplychain.html

(参考出典:独立行政法人国民生活センター編集発行 国民生活2025年8月号(No.156 消費者問題アラカルト フードサプライチェーンにおける商慣習に関する実態調査について)

④15～16頁 「日本の食料自給率」

食料自給率とは、一つの国で消費された食料のうち、その国で生産されたものがどれくらいあるかを表す指標です。日本の食料自給率は先進国のなかでも低く、その数値は年々低下を続けています。食料自給率が低いと何が問題なのか? (1)世界の人口増加にともない、食料需要の拡大し、各国との食料確保の競争がすすみ、国際市場で食料を確保できないなど、食料の入手が困難になる可能性があること。(2)輸入食料では日本国内では使用されていない、農薬や畜産物の成長を促進する化学物質が使用されていることもあり、安全が確保されているか、不安があること。(3)食料の多くを輸入に頼っているため、「フード・マイレージ(食料との輸送量(t)と輸送距離(km)を掛け合わせた指標:食料を輸送する際の二酸化炭素(CO₂)排出量を推定し、環境負荷の大きさを計る)」が大きいこと。

④15～16頁 「日本の食料自給率」の続き

(参考出典:朝日新聞SDGs ACTION! 2025.06.26 (最終更新:2025.06.26)食料自給率とは? 日本の現状や世界との比較、問題点を大学教員が解説、愛媛大学大学院農学研究科准教授/椿真一)食料自給率を知り、何が問題となることを考えることも、必要だと思います。

⑤17頁 「日本の子どもの貧困率」

日本は豊かな国というイメージが持たれがちですが、十分な収入を確保したり生活基盤を安定させたりできずに困窮する家庭も少なくありません。日本の相対的貧困率を示す代表的なデータとして、OECD(経済協力開発機構)の統計があります。2021年の日本の相対的貧困率は15.7%で、加盟38カ国中7位という結果でした。G7(主要7カ国)のなかでは最も高い水準で、深刻な状況です。また、厚生労働省の「国民生活基礎調査」(2022年公表)によると、2021年の日本の子どもの貧困率は11.5%でした。これは2021年の日本の子どもの貧困率は11.5%でした。これは約9人に1人がなんらかの経済的困難を抱えている計算になります。日本の貧困を改善するために行われている支援には、『フードバンク』まだ消費可能なのに捨てられる予定だった食品を企業や個人から寄贈してもらい、貧困家庭や生活に困窮している人々に無償提供する仕組みです。食品ロスの削減にもつながります。『子ども食堂』子どもが無料または低価格で食事をとれる場所として各地に開設されました。家庭で十分な食事を得られない子どもや、孤立しやすい状況の子どもたちに食事と交流の場を提供しているものがあります。(参考出典:公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンホームページ:日本における貧困の現状とは?原因や改善に向けて行われている支援)

食のエシカルを考える上で、貧困の問題は、重要な課題の一つと考えます。

⑥19頁 「千代田区食品ロスに関する実態調査」

千代田区が食品ロス削減推進計画策定あたり、区民・事業者の食品ロス排出量、意識・行動等を把握するために、燃やすゴミの組成分析調査、区民アンケート調査、小規模事業所アンケート等を実施して調査したものである。

⑦19頁 「25メートルプール」

6コースの25メートルプールは、1コースの幅が約2メートルなので、6コースで12m。深さは1.2mで長さは25mとすると、 $12\text{m} \times 25\text{m} \times 1.2\text{m} = 360$ 立法メートル。1立法メートルの水の重さは1トンなので、360トンの水が入ります。

⑧26頁 「てまえどり」

スーパーやコンビニなどの食品の陳列棚では、消費期限、賞味期限の迫った商品が手前に並べてあります。日頃の買物の際、買ってすぐに食べるものは、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ行為を「てまえどり」といいます。

食品を買うときに、皆さんはどんな選択をしているのでしょうか。あまり考えずに手に取っているのでしょうか。「すぐに食べるなら、てまえどりに御協力ください」との「てまえどり」ポップ(図1)を店頭で見かけたことがあるかもしれません。消費者には“新鮮志向”があり、少しでも新しく、期限の長い商品を選択する傾向があります。おにぎりなど消費期限が短いものは比較的すぐ食べるものだと思います。すぐに食べるものを買うときは、「てまえどり」を実践することで、食品ロスの削減につながります。

図 1



⑨26頁 「てまえどりの啓発資材」

食品ロス削減に向け、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、農林水産省、消費者庁、環境省と共同で、小売店舗が消費者に対して、商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり」を呼びかけるための啓発資材として作成したもの。これらの資材は各省庁のホームページで、申請の必要なく、ご自由にダウンロードしてご活用することができます。

⑩27頁 「どれを買いますか」

原産地が違うことで、売られている商品の量も価格も違います。なぜ値段が違うのか、理由は何かを考えてみてください。食品がお店に並ぶには、生産、加工、輸送や保存にエネルギーやコストがかかります。販売価格の向こうにどのような背景があるのかを考えて商品を選ぶ。例えば、三陸産わかめを買うことが「被災地の応援につながるかな」と考えて商品を選ぶ。そんな考え方もあります。日常的な買い物(消費行動)が社会や将来に影響を与えること、「社会課題に消費者がどのように参加するか」そこに気づくことが、エシカル消費につながるのではないのでしょうか。

(参考出典:KINZAI Financial Plan No.488 2025年10月号「学校における金融経済教育の実践例」 群馬県伊勢崎高等学校校長 高橋みゆき)

⑪33頁 「エシカルレシピ」

野菜の茎、芯、皮、種など普段捨ててしまっている部位も利用する料理のレシピ。例えば、人参やレンコンなど皮をむかないで調理する。人参、大根、玉葱の皮、長ネギの青い部分、パプリカのへた・種などで出汁を取る(ベジブロス)。カボチャの種を乾燥させて、殻を取り、煎る。

⑫43頁 「有機JASマーク」

農薬や化学合成肥料、遺伝子組み換え技術を使用していない有機農産物や有機畜産物であることを証明する日本の制度。

⑬43頁 「MSC海のエコラベル」

魚などの水産資源をとりすぎたりしない、生態系への影響の小さな方法で獲られた水産物に付けられる認証マーク。

⑭43頁 「国際フェアトレード認証ラベル」

このラベルは、生産から輸出入、加工、製造を経て認証製品として出荷されるまで、認証原料と非認証原料が混在しないよう管理され（物理的トレーサビリティが適用）、さらに認証原料100%からなる製品であることを示しています。経済・社会・環境の3つの柱を持つ国際フェアトレード基準が守られていることを示します。生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制、等の国際フェアトレード基準をクリアした製品には認証ラベルがついています。

ラベルのついた製品を購入することは、開発途上国の生産者へより公正な貿易条件と機会を提供し、持続可能な未来のために生産者が自らの力で地域社会や環境を改善していくことにつながります。

⑮45頁 「「てまえどり」の啓発活動」

群馬県環境にやさしい買い物スタイル普及促進協議会(小売事業者・消費者団体・県市町村で構成)では、令和3年度から食品ロス削減の「てまえどり」の普及啓発を行い、県民への商品選択時の行動変容を促し、「環境にやさしい買い物スタイル」としての浸透を目指しています。「てまえどり」とは、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動です。「てまえどり」は、販売期限切れによって廃棄される商品を減らし、食品ロスの削減につながります。

⑯46頁 「3キリ運動」

『3キリ運動』とは、まずは食品の賞味期限や消費期限を正しく理解し、必要なものを必要なときに必要な量だけ計画的に購入した上で、その食品を1)使いきり、2)食べきり、3)水きりによって生ごみを減らそうというものです。

⑰47頁 「ぐんまちゃんの30・10運動」

宴会における乾杯後の30分間(さんまる)、お開き前の10分間(いちまる)は、自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを削減しようという運動です。「もったいない」という意識を持ち、料理を美味しく食べきりましょう。

⑱48頁 「ぐんま食品ロス削減推進店」

群馬県では、生ごみの減量と食品ロスの削減に取り組んでいる店をとして登録しています。推進店は、小盛り、ハーフサイズメニューなどの設定や閉店間際の値引き販売など、食べ残しや売れ残りを減らす取組を実践している環境にやさしい店舗です。

①9549頁 「群馬県未利用食品マッチングシステム」

事業系の食品ロス対策のひとつとして、規格外品や出荷期限切れ品、賞味期限が迫った備蓄食などの未利用食品を有効活用したい団体と、フードバンク団体等の支援を必要とする団体のマッチングを図る「」（利用料無料）を運用しており、現在システムに登録していただける団体を募集しています。

②050頁 「ぐんま地産地消推進・優良店」

「ぐんま地産地消推進店・優良店」とは、群馬県では、県産農産物を積極的に販売活用し、その良さをPRしていただける、小売店、飲食店、旅館等を「ぐんま地産地消推進店」として認定しています。また、その中でも特に取り組みの進んでいるお店を「ぐんま地産地消優良店」として認定しています。