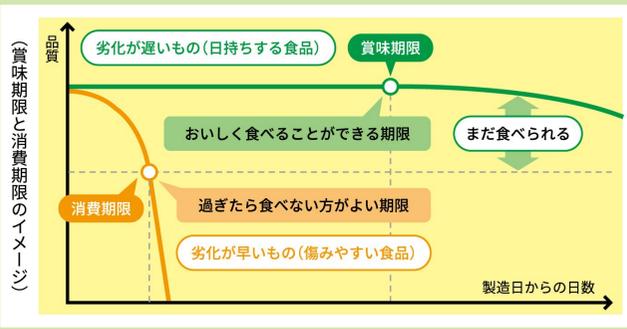


★食品の「期限表示」を理解しよう

劣化が早いもの
(具体的な食品例)
・弁当
・サンドイッチ
・そう菜等

劣化が遅いもの
(具体的な食品例)
・菓子
・カップ麺
・缶詰等



★冷蔵庫や保管庫の整理整頓術

- 食品をカテゴリ分けする**
冷蔵庫では、調理予定の食材や期限間近の食品、食べかけの食品、小さい食材などを分けてみましょう。食品庫は調味料、麺類、乾物、粉もの、飲み物、非常食などに分けることで追加購入の際も在庫確認がしやすくなります。
- 置く場所を決める**
カテゴリに分けたものを種類ごとにまとめて収納しましょう。複数の食品がある場合は手前に期限の近いものを置いてみたり、一目でわかる表示をしてみましょう。整理方法に迷った場合は、スーパーの陳列を参考にしても良いと思います。
- フリースペースを作る**
食材が見えやすくなり、重複購入や賞味期限切れを防ぐことができるほか、スーパーから帰った時の食材の置き場や、次の日の朝食の置き場にすることもできます。冷蔵庫はスペースがあることで電気代の節約にもなります。
- ストックのルールを決める**
また常備食品は残りが5本になったら購入するなどの、補充の目安を決めておくと、無駄な購入も避けることができます。(期限が長い食品を奥に、短い食品を手前に保管)

★冷蔵庫や食品庫の片付けテクニク

いろいろな整理術があります。自分に合った方法を見つけましょう。

(冷蔵庫のチェック)

- Check 1**
 小さいものはカゴを活用
- Check 2**
 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単
- Check 3**
 フリースペースを用意しておくことも大切
- Check 4**
 使いかけや早く食べきたい食材はクリップで留めて目立つ場所に
- Check 5**
 早く食べきたい料理は目立つ場所に
- Check 6**
 中身が見える透明容器を活用
- Check 7**
 冷凍庫は「縦」収納



冷蔵庫

※スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品庫も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。

(食品庫のチェック)

- Check 1**
 ジャンルごとにグループ収納
- Check 2**
 同じものは1か所に
- Check 3**
 置く場所を決める
- Check 4**
 わかっていても表示が重要
- Check 5**
 複数在庫がある場合には、手前に期限の近いものを
- Check 6**
 整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

出典：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック 概要版(令和7年度)実践編」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/#guidebook

編集・発行
岡山県備中県民局(地域政策部環境課)
〒710-8530 岡山県倉敷市羽島1083 / TEL 086-434-7066
発行：令和8年(2026年)
レシピ家：料理教室講師委託先(公社)岡山県養士会

備中 食品ロス削減レシピ集



もったいない! 今日からできる エコごはんづくり

実際に開催した料理教室のレシピだよー!

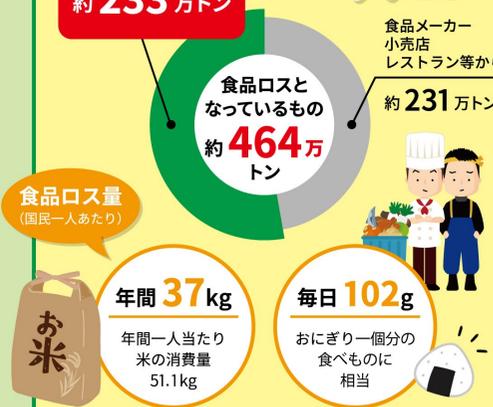
一人ひとりの取組で食品ロスを減らそう!
お家での食品ロス削減を学んで、
楽しくLet's cooking!



◀レシピに登場する備中地域特産品MAP

- 倉敷市：連島れんこん、連島ごぼう、船穂金時人参
- 高梁市：神原ごぼう、ゆず、桃太郎トマト
- 矢掛町：ほたるリゾート、ズッキーニ、フェネル
- 笠岡市：寒ひじき、干拓地野菜(パプリカ、玉ねぎなど)
- 総社市：赤米、セロリ

食品ロスって何?



「食品ロス」とは、まだ食べられるのににもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは年間**464万トン**発生しており、この値は、国連世界食糧計画(WFP)による2023年の食糧支援量(約370万トン)の1.3倍にもなります。日本の食品ロスは、事業者から**231万トン**(49.8%)、家庭から**233万トン**(50.2%)排出されています。食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があります。

出典：環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和5年度)の公表について」
農林水産省「事業系食品ロス量(2023年推計値)を公表」
消費者庁「食品ロス削減関係参考資料(令和7年6月27日版)」
国連WFP協会「年次報告書2023」