



# 日本の食から考える 持続可能な未来への取組

消費者庁新未来創造戦略本部次長

黒木理恵

令和7年6月

## 「いただきます」「ごちそうさま」

食事をする前、食事をした後に手を合わせながら言う日本の挨拶です。

これらの言葉には、①命を譲ってくれた生き物だけではなく、②食事を自分の食卓まで届けてくれた方々の両方に対する感謝の気持ちが込められています。

### ①命を譲ってくれた生き物

- ・鳥類、哺乳類  
(鶏、牛、豚など)
- ・魚介類  
(鮭、海老、タコなど)
- ・野菜、果物、穀物  
(キャベツ、リンゴ、米など)



### ②食事を自分の食卓まで届けてくれた方々

- ・食材を作ってくれた方  
(農家、漁師、精肉業者など)
- ・運んでくれた方  
(輸送業者、宅配業者など)
- ・調理をしてくれた方  
(家族、料理人、パン屋など)



- ✓ 食べ物を無駄にしない行動が促され、食品ロスの削減につながる。
- ✓ 消費者としての責任感や道徳心の向上につながる。
- ✓ 生産者・流通業者のモチベーション向上につながる。

## 「米一粒には7人の神様が宿る」

日本の言い伝えです。

日本人は、「まだお茶碗にごはん粒が残っているから、

**一粒も残さないように**最後まできれいに食べようね」と言われて育ちます。

「7人の神様」が誰なのかについては諸説ありますが、一例は以下のとおりです。



- |         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ①水の神    | 稲がよく育つために必要な豊富な水のこと             |
| ②土の神    | 稲がよく育つための栄養豊富な大地のこと             |
| ③風の神    | 稲が受粉を行うための必要な風のこと               |
| ④虫の神    | 稲の害虫を食べてくれる益虫のこと(トンボ、クモ、アメンボなど) |
| ⑤太陽の神   | 稲がよく育つために必要な太陽光と熱のこと            |
| ⑥雲の神    | 稲に当たる太陽光を適度に調整したり雨を降らせる雲のこと     |
| ⑦作り手(人) | 稲を育てる農家や、調理をする人など               |

「いただきます」「ごちそうさま」と同じように、  
**食べ物に対する感謝の気持ち**を育てています。

## 道の駅

道路利用者のための「休憩機能」

道路利用者や地域の方々のための「情報発信機能」

道の駅で町と町とが手を結び活力ある地域づくりを共に行うための「地域の連携機能」の3つの機能を併せ持つ休憩施設。(2025年1月31日現在、全国に1,230の道の駅が登録。)



道の駅は、食との関係では、**地産地消の役割**があります。

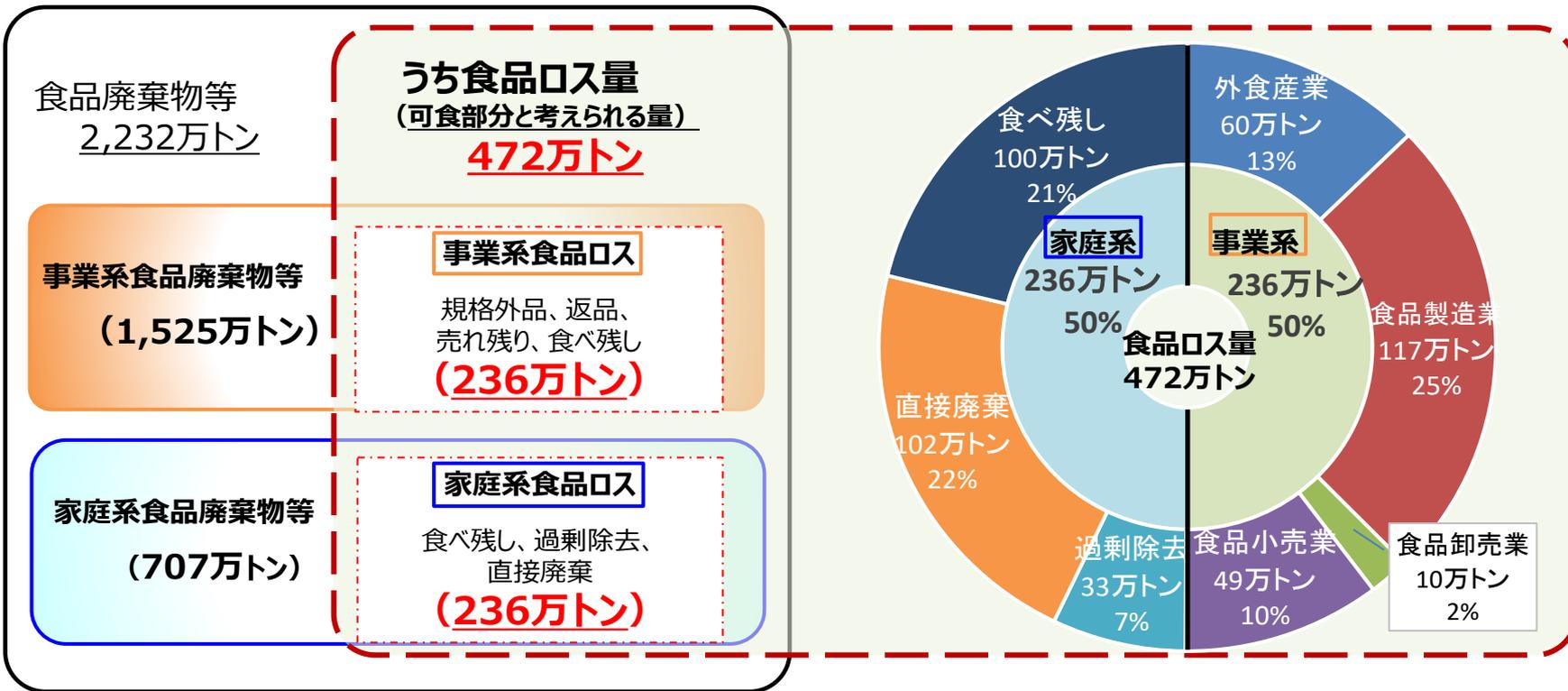
地産地消:

国内の地域で生産された食品をその生産された地域内において消費すること。  
(消費者に販売すること及び食品として加工することを含む。)

- ① **生産者と消費者との結びつき**の強化(応援消費、生産者の顔の見える安心感)
- ② **環境への負荷の低減**への寄与
- ③ **伝統的な食文化**や**豊かな食生活**の保護
- ④ **食料自給率**の向上

## 2 日本のエシカル消費促進に向けた官民の取組

### 食品ロスの発生要因



資料：農林水産省及び環境省「令和4年度推計」



## 2 日本のエシカル消費促進に向けた官民の取組

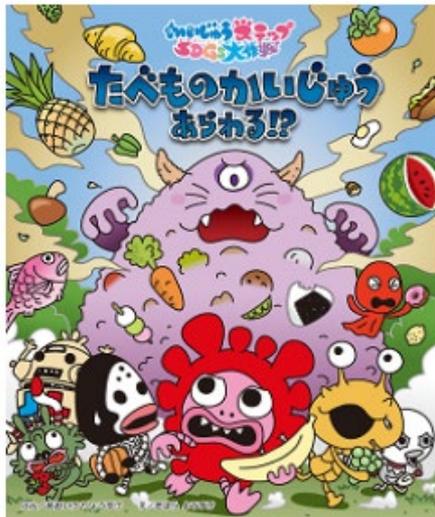
日々の食生活や食料の貴重性・重要性を理解させる**食育**の観点から、5歳～6歳の子どもたちを対象に食品ロス削減に関する**啓発用の絵本**を作成。

また、一部の幼稚園等に協力いただき、当該絵本を活用した**読み聞かせ**の事業を実施。

〈令和3年度作成〉  
「ぜんぶたべたよ！」



〈令和4年度作成〉  
「たべものかいじゅうあらわる!？」

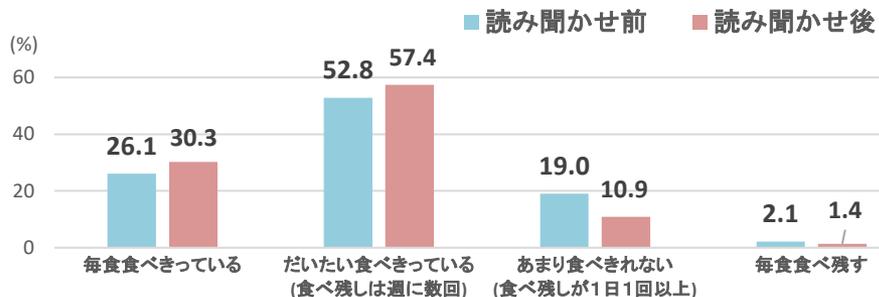


©TPC ©KSW

〈徳島県内の幼稚園における  
読み聞かせの様子〉



〈令和4年度作成絵本の読み聞かせによる、幼児の行動変容〉  
**読み聞かせ後、食事を食べきる割合が増加**



(N=284)

デジタルブック版絵本

<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html#ank2>

絵本の貸出について

[https://www.caa.go.jp/policies/future/project/project\\_008/inquiry/](https://www.caa.go.jp/policies/future/project/project_008/inquiry/)

## 2 日本のエシカル消費促進に向けた官民の取組

**季節の行事**で食べる料理（節分に食べる恵方巻き、クリスマスケーキ等）については、**作りすぎによる食品ロスが問題**になっていたことから、食品販売事業者による取組に加え、消費者庁においても、**需要に見合った販売の推進が出来るよう、呼び掛け**を実施。

- 食べられる分だけ**予約**
- おいしく**食べきる**

### 食品ロスの削減にご協力ください

- 恵方巻は**食べられる分だけ**  
**予約購入**して食べきろう！
- 自宅で作った料理も  
**残さずおいしく食べきろう！**



## 2 日本のエシカル消費促進に向けた官民の取組

自然災害の多い日本では、国の機関や地方公共団体において、業務継続確保や被災者支援の観点から、災害時に備えて必要な食料を備蓄している。

(参考) 全国の地方公共団体における災害時用備蓄食料の備蓄状況 (2024年11月1日現在)  
主食 : 92,799,895食 副食 : 8,721,412食 幼児用ミルク : 1,277,112本 水 : 29,705,412ℓ

**保存期限を迎える災害時用備蓄食料**については、廃棄をするのではなく、**食品ロス削減**及び**生活困窮者支援**等の観点から有効に活用するため、原則として、**フードバンク団体等への提供**を行っている。



<消費者庁での災害時用備蓄食料の例>

役目終了



<消費者庁からフードバンクへ提供>

### 食品ロスの削減につながる容器包装の工夫

#### 容器の構造を工夫

##### ■しょうゆ



#### 〈容器包装の改善〉

- ボトルを2重構造にすることにより、しょうゆに酸素が触れず高い保存性。
- 押し加減により、少量から多量まで注ぎ出しの調整が可能。



#### 〈食品ロス削減〉

- しょうゆの鮮度を90日間保持。
- しょうゆを最後まで注ぎ出せるようになり、ボトル内の残渣が減少。

#### 包装袋を工夫

##### ■もち



#### 〈容器包装の改善〉

- もちの個包装に酸素を吸収し、水分蒸散を抑えるフィルムを採用。



#### 〈賞味期限の延長〉

- 酸化を防ぎ、水分を保持することで、賞味期限を15か月から24か月に延長。

#### 一人前ずつの個包装

##### ■鍋スープ



#### 〈容器包装の改善〉

- キューブ状の鍋つゆの素を開発し、一人前ずつ個包装化。



#### 〈食品ロス削減〉

- 作る量を調整することができ、食べ残しによるロスを減少。

御清聴、ありがとうございました。

