STOP！ 食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

組合員の皆様より投稿いただいた食品ロス削減の好事例を紹介するよ！
良い例を参考にして、実せんしてみよう！

▶START

①食材の使い切り

１１６件の投こう

５，８００ｐｔ かくとく！

１つの料理を２～３日目にも少し味を変えて、食材も少し加えて使い切る。余ったら冷凍して１週間以内に使用する

食べきれる分だけ購入する

安くても買いすぎずに使う分だけ購入して使い切る。

毎週末に冷蔵庫の残りの食材を主役に料理する。

余ったものを入れて鍋にする

期限が近いものを優先して使う、使いきれないと思ったら傷まないうちに冷凍する

使い切れる量を買う。
大根、キャベツは4分の1を買うなど

常備菜をまとめて作る際、食材を使い切るよう心がける。

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

通常、野菜くずになる部分（キャベツの芯や外葉、ピーマンのヘタ、トウモロコシの芯、他）を、食材として活用している。

賞味期限は切れていても食材として使っている。若干香味に劣化を認められた場合は調理に使用。どうしても残った食材（野菜の食に不適当な外皮、抽出残渣、骨、内臓、卵の殻、消費期限が切れてしまったものなど）はコンポストでたい肥化している。

週末には冷蔵庫が空になるよう、１週間単位で食材の使い切りや作り置きの食べ切りを意識しています。

①食材の使い切り
次のページへ

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

①食材の使い切り
つづき

魚はスーパーで一尾買いし、
捌いて出た骨や頭の部分をあら汁などにすると残さず綺麗に食べきることができます。

一度に使いきれない野菜は、
都度適切な保管方法を調べて、野菜室または冷凍庫に保管しています。また、保管する際には、いつから使い始めたか、保存袋に記載し、気が付いたらダメになっていた！ということのないようにしています！

ブロッコリーの茎を捨てずに調理しています

野菜が苦手な息子もブロッコリーは好きでよく食べます。
その際、茎の表面だけカットしてゆでて食べるようにしています。にんじんのような食感でおいしいです。

野菜の鮮度を長くするために、
鮮度保持のストックバックを購入して、野菜を長持ちさせる取り組みをしてみました！

料理を作った材料が
少しずつ残ったときは、
残った材料で違う料理をし、
冷凍保存をしている

鶏肉の皮は剥いで冷凍庫に入れておきます。
それを繰り返して冷凍鶏皮がたまった頃に鶏皮餃子にしています。

りんごの皮が食品ロスと知って輪切りにして芯を切り抜きました！！　（可食部を増やす）

「学んで実践！おうちでできる！食品ロス削減セミナー」で学んだことを実施してみました！！

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑧冷蔵庫・冷凍庫チェック

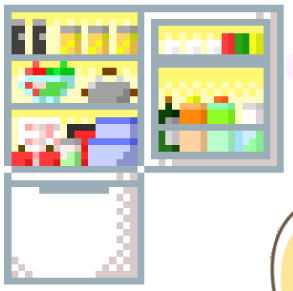
２５件の投こう

１，２５０ｐｔ かくとく！

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

冷蔵庫の中をチェックしてから買い物に行く。野菜は見切り品を積極的に購入し、使い切れなさそうな野菜は毎日飲んでいるみそ汁に何でも入れてロスにならないようにしている。

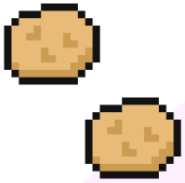


こまめに冷蔵庫・冷凍庫をチェックし、その中で作れる料理を考えて食材を使い切るようにしている。
消費期限の短いものはなるべく買わない。

毎日冷蔵庫内をチェックし、限界そうなものを使って料理する

冷蔵庫に
物を入れすぎない

冷蔵庫にある製品の賞味期限を確認して、賞味期限が切れそうな製品は冷凍庫に保管して食べきることを心がけている



定期的に
冷蔵庫の中を写真に撮り、
買い物するとき
既にあるものを買わないようにしています。

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑧見切り品、おつとめ品の購入

８９件の投こう

４，４５０ｐｔ かくとく！

毎年恒例となりつつある、
本取組のおかげでおつとめ品に
ばかり目がいくようになりました。
昨年から進化した点といえば割
引率でしょうか。

フードロスアプリを駆使して生産
者が抱える余剰在庫を購入し
ています。通販感覚で手軽に
食品ロス削減に貢献できます！

スーパーなどで買い物をするときは
賞味期限の近い値引き品を良く
買います。
おつとめ品のコーナーなどがあれば
よく見るのですが、普段食べないよ
うなものを見つけることも多いので、
結構楽しいです。

お得なおつとめ品を
その日中に使い切るように
して、ムダなしの買い物に
しました！

⑧見切り品、おつとめ品の購入
次のページへ

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

③見切り品、おつとめ品の購入

つづき

ホームパーティでも胸を張って
おつとめ品を購入し、ムーブを
広げています。

コンビニで朝食のパンを
購入する機会が多く、その
際は「エコだ値」シールが
付いているものをなるべく
購入する。

おつとめ品から
夕食のレシピを考えるよう
にしました。

日配品は売場で
一番賞味期限が
残り短いものを積
極的に購入する。

おつとめ品を買う。
その日のうちに食べる

当日食べるものであれば、
割引品を購入！
お財布にも優しい！

手前どり
賞味期限の短いもの
から買っている

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

④冷凍庫の活用

２４件の投こう
１，８５０ｐｔ かくとく！

サブ冷凍庫の活用

まとめ買いをして、食材が余って廃棄が出ないように、サブの冷凍庫を設置し、使いきれない食材を全て冷凍しています。

野菜が傷まないうちに切り方を分けて小分けに冷凍する、下味をつけて冷凍して調理しやすくする、肉をあらかじめ何の料理にするか決めて切って冷凍する、焼くだけにしてして冷凍する、冷凍庫をうまく使って栄養のバランスが整ったご飯を毎日作れるようにしている

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

冷凍できるものは冷凍する、すぐ使うものは安くなっているものを買う、食材を使い切れるように同じような食材を使ってできる料理を考えて献立を立てる、たくさん作ってしまった時は誰かに分ける、麺類は期限が長い乾麺を使う、冷蔵庫の中身を空にしたい時は鍋にする

④冷凍庫の活用
次のページへ

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

④冷凍庫の活用

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５
食品ロスから世界を救え

食パンは早めに冷凍保存するようにしています。 必要な分だけ解凍して食べることで、ロス無く最後までおいしく食べれます！

大量タイプの食材を買ったら、小分けにして冷凍庫で保管する

たくさんの種類の食材が無駄なく使えるように余った食材を冷凍します。きのこ、ぶどう、バナナなどおすすめです。

腐らないようにいろいろな切り方で冷凍庫と冷蔵庫に。
冷蔵庫を週に１回チェック。
見切り品はすぐにカットして冷凍庫か冷蔵庫へ。
冷凍できるものはいつでも使えるように小分けしていれる。多量買いはしない、使わないと擦れるようになるので。すぐに使えるように小分け、固いものは火を通してから冷凍保存。

お肉は小分けに
冷凍保存して、
使うときに解凍する

一人暮らしのため、購入した生鮮食品(野菜、肉、鮮魚)は一度に使い切らないため、食べやすい大きさに切って冷凍している。肉は先に味付けをしてから冷凍することで調理の手間も省けてよい。

冷凍の利くお勤め品を安く買い込んで、冷凍保存して使い切ります

買い物して肉とかは小分けで冷蔵庫の中に入れて使い切る。見切り品の袋のカット野菜を買ってそのまま冷凍庫に入れて使い切る。冷蔵庫の奥が見えないほど買い物をしない

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑤買い物は計画的に

１３件の投こう

１，７５０ｐｔ かくとく！

計画的にすることで、使い切ってフードロスを削減

買い物に行く前に1週間分の献立を立ててから買う。

料理に使う食材だけを買うようにしている

初めて買う食材や食品は小さいものを買って試す

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

必要以上に買い物をしない

多少期限が切れても食べられるものは加工して食べる

食材を買うときは何のメニューを作るか考えてから、むやみに買わないようにしています。

買うものを決めて余計なものを買わないようにして食べきれないことをなくす。

すぐ食べるものは賞味期限の短いものを購入する

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑥賞味期限と消費期限を意識する

３０件の投こう

１，５００ｐｔ かくとく！

賞味・消費期限は昔から意識しております。食材を大事にする意味でも美味しく安全の間に食べる事は生産者の方々に対しても感謝の気持ちと共に日頃から意識している事になります。

買い物の際にすぐに消費するものは賞味期限の短いものから「手前どり」する

手前どりや、賞味期限が近いものを購入するようにしている！

食べ切れる、使い切れるを念頭に食材の購入を決めています

飲むヨーグルトを購入した際、古いヨーグルトが前に来るように冷蔵庫に並べる

ＳＴＯＰ！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑦完食

８３件の投こう

４，１５０ｐｔ かくとく！

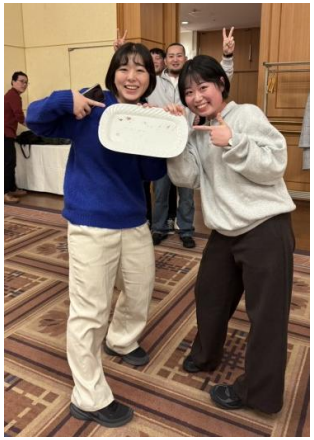
食べきれる分だけを盛りつけ、残さず食べる習慣をつける

食べきれる分だけ購入する

安くても買いすぎずに使う分だけ購入して使い切る。

飲み会の時にみんなが遠慮して大皿に少し残っているような料理は遠慮なくいただく

本部主催会議の懇親会中、
料理の偏りを防ぐため、余っている料理名を随時アナウンスし、参加者に積極的に取っていただくよう促しました。
その結果、すべての料理が無駄なく消費され、食べ残しなく懇親会を終了することができました。



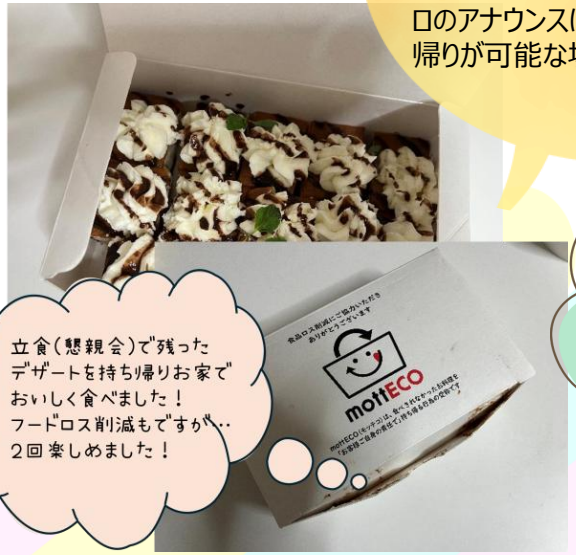
STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

組合活動時の懇親会で残った食事を持ち帰り家族と一緒に(ほとんど私が)食べました！立食だとなかなか時間内に食べきれないことが多いですが、食べ残しゼロのアナウンスに加え、残った食事の持ち帰りが可能な場合は行っています。

みんなで懇親会の際、飲み放題のラストオーダー後は、おしゃべりはほどほどに食事に集中しています！

※写真の掲載許可をいただいております



立食（懇親会）で残ったデザートを持ち帰りお家でおいしく食べました！
フードロス削減もですが…
２回楽しめました！

食べ切れる量を作る、頼む

⑦完食
次のページへ

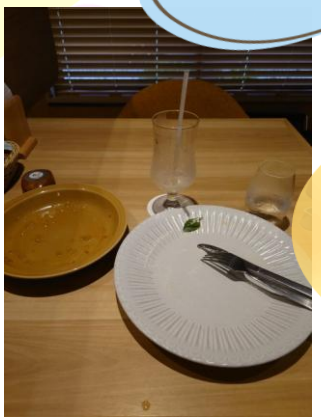
Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑦完食 つづき

パン部会
第52回　パン労使研究会
親睦会　完食

子どもが食べ残したものは大人が食べきる

子どもが食べ残したものや、小さくて取れなかったもの、落としたものも大人が食べ切るようにして廃棄を減らしています！



飲み会等で食べ残しが出ないように参加者に声掛けを行う。また自分が積極的に食べる。

アヒージョを作り、残ったオイルはバゲットでキレイに食べきりました。

フライパンごとテーブルに乗せて、具材を食べきったあとに残ったオイルをバゲットで拭き取るようにしてつけて食べました。

懇親会などで残さない様に声掛け、食べれる人が食べる様にしている

残さず食べます。
汁まで飲み干す！

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑧外食（懇しん会）の注文の工夫

１４件の投こう

７００ｐｔ かくとく！

懇親会の時は、はじまりと終わりに完食を呼びかけ、参加者全員で食品ロス削減に取り組んでいます。

懇親会では、食べ切れる量をこまかく注文する。

飲み会では残さず完食するよう呼びかけを行う

外食時はご飯を少なめにしてもらう。ボリューミーなメニューはどんなに食べたくても我慢する

シェアしながら美味しく食べられる量を注文している。参加者の腹ペコ度合いを確認している

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

⑨食品ロスイベント参加

２件の投こう

１００ｐｔ かくとく！

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

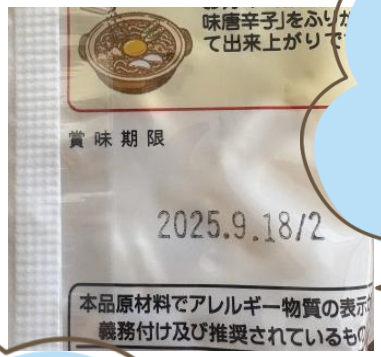
⑩あなたならではの工夫

４件の投こう

２００ｐｔ かくとく！

職場会議の中のちょっとした勉強会の時間に
食品ロス削減の話をし、
「やれることなんだろう？」と
考える時間を作ってみました。

食べきれない果物はジャムなどに加工して極力捨てないように心がけています。



賞味期限だけにとらわれすぎない

賞味期限が過ぎていても、保存状態やにおい、色に問題がなければ食べるようにしています。

フード連合主催の「学んで実践！おうちで出来る！食品ロス削減セミナー」に出席しました。

玉ねぎの根やネギの根、芽が出てしまったニンニクを土に植えて再生野菜に！

玉ねぎの根の部分は切って捨ててしまいがちですが、切った根っこを土に植える（乗せる）と芽が出て育ち始めます。水やりを適切に行えば数か月後には玉ねぎが！同じ要領で芽が出てしまったニンニクひとかけらから立派なニンニクができますよ！ちなみにパイナップルの葉っぱ部分も育ちます。

懇親会で終了間際に残りがちな食べ物を見つけたら、周囲に「いただきます」と声かけしながら率先して食べきるように取り組んでいます。
手付かずで廃棄される可能性のある食品を減らし、他の参加者にも食事を促すことを意識しています。

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

フード連合
日本食品関連産業労働組合総連合会

STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ２０２５

食品ロスから世界を救え

総数：４３５けんの投こうを
いただきました。
ありがとうございました！

Copyright © 2025 Federation of All Japan Foods and Tobacco Workers' Unions (JFU).

※掲載している人物写真については、いずれも投稿者の許可をいただいています。

外伝：タッペルンの帰還

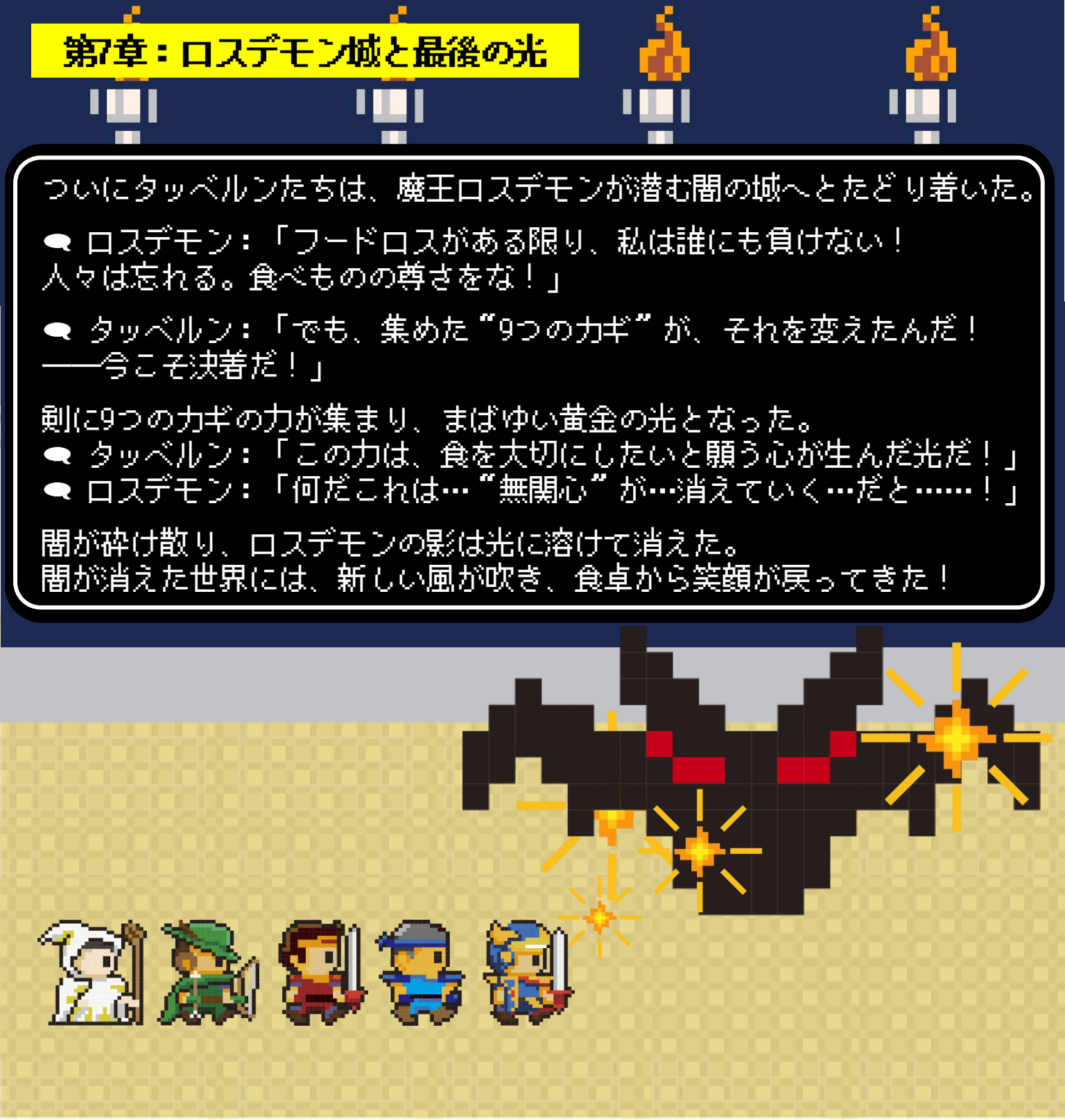
ロスデモンが消え、世界は光を取り戻した。だがタッペルンたちは知っていた。“食を大切にする心”は、一度取り戻しただけでは終わりではないことを――。

- 村人：「冷蔵庫を整理したら、食材が長持ちするようになったよ！」
- 子ども：「ねえタッペルン！ぼくも、残さず食べる冒険を始めたよ！」

タッペルンは微笑んだ。“9つの力ギ”は、確かに人々の生活の中で生き始めていた。

- タッペルン：「ロスデモンは倒れたけれど、“食を大切にする心“は、これからも育て続けなければ。――さあ、新しい冒険に出かけよう！」

みんなのおかげで、ついにロスデモンを倒したよ！
これからも、“食を大切にする心“を育て続けていこう！
投稿好事例はバナーをクリック／タップしてね！



投稿ポイント（最終集計）：　27,950pt

みんなのおかげで、ついにロスデモンを倒したよ！
投稿してくれた食品ロス削減に関する取り組みを紹介します！
バナーをクリック／タップしてね！

第6章：笑顔の広場と懇親の宴

旅を続けてきたタッペルンたちは、学んだ知恵を人々に伝えるため、
大きな広場で懇親の宴を開くことにした。
たくさんの料理が並び、街じゅうが笑顔に包まれていく。

- パック：「料理はみんなで分ければ、ムダにならんですぞ。」
- マルモス：「必要な分だけ頼めば、全部おいしく食べきれるさ。」
- リーフ：「乾杯の後は、温かいうちに料理を味わおう！」
- クロック：「宴の始まりと終わりを大切にすれば、心も満たされる。」

最初と最後に食事の時間をしっかり確保し、
「食べながら楽しく交流を深める」工夫が広がった。
宴の終わりには、皿に一片の食べ残しもなかった。

- タッペルン：「食を楽しむ心が、人と人をつなぐ力になるんだ！」

攻略の力ギ： ⑦完食/⑧外食・懇親会の注文/工夫/⑨食品ロスイベント参加
食事の時間を大切にする取り組みが、人々の意識を変えていった。

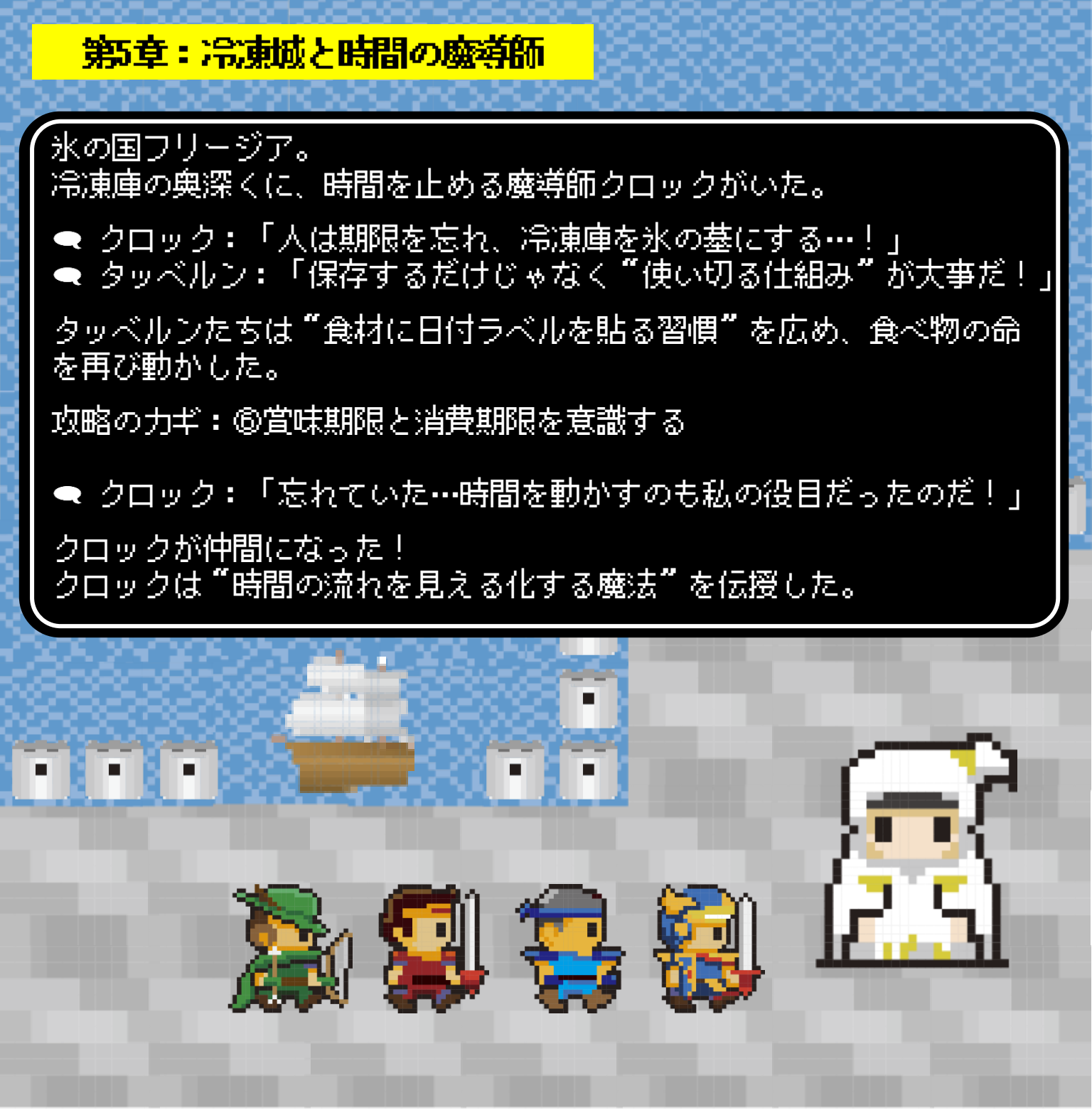
本日（11/25）までの投稿ポイント：**19,550pt**

投稿期間 **2025年10月1日（水）～2025年11月30日（日）**

食品ロス削減に関するあなたの取り組みを教えてください！
集まったポイントに応じて勇者の冒険が進んでいくよ！

▸投稿する

▸過去の投稿も見てみる



本日（11/14）までの投稿ポイント：**13,220pt**

投稿期間 **2025年10月1日（水）～2025年11月30日（日）**

食品ロス削減に関するあなたの取り組みを教えてください！
集まったポイントに応じて勇者の冒険が進んでいくよ！

▸投稿する

▸過去の投稿も見てみる

第4章：夏の街と灼熱竜バジリスク

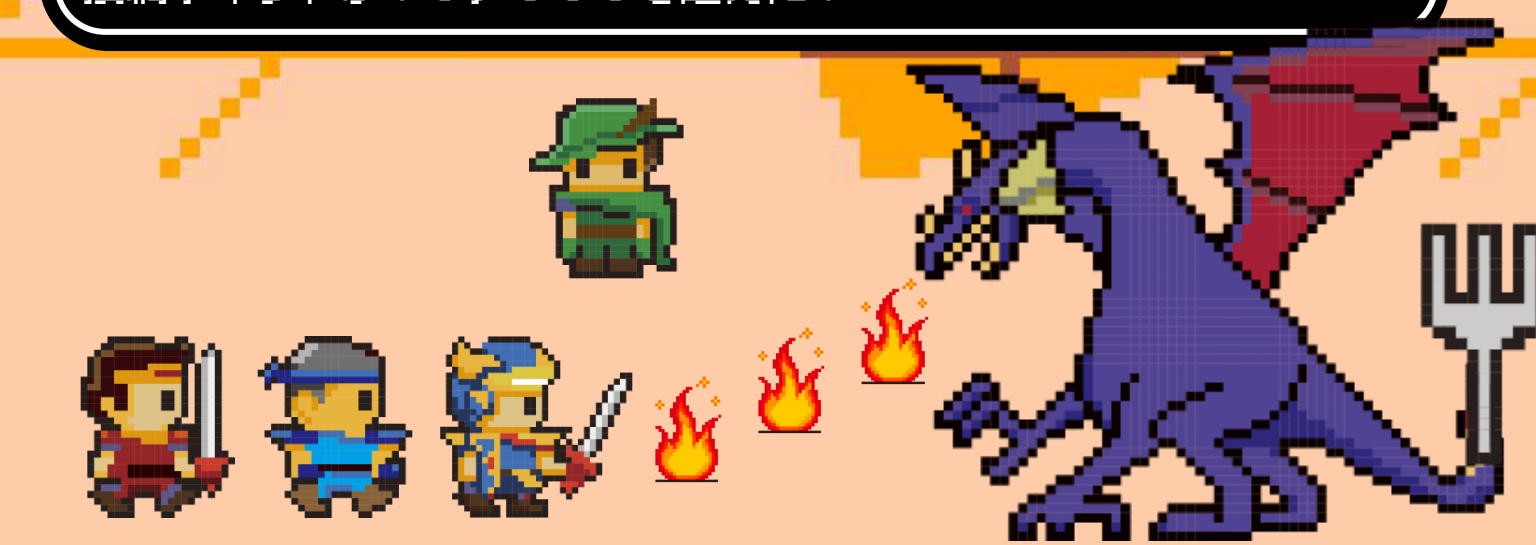
夏の街オアシアでは、灼熱の竜“バジリスク”が冷気を奪い、
冷蔵庫を詰め込みすぎた人々の食材を次々と腐らせていた。

- バジリスク：「冷気が通らぬ場所の食材から腐らせてやる！」
- 森の狩人リーフ：「見えない場所ほど、ロスが潜んでいるんだ！」
- タッペルン：「冷蔵庫にも“風の道”をつくるんだ！」

リーフの提案で、冷蔵庫を整理し、風の通り道を確保。
冷気が全体に行き渡り、食材が長持ちするようになった。

攻略のカギ：②冷蔵庫・冷凍庫チェック

タッペルンたちは、冷蔵庫整理の極意“風の通る収納術”を広めた。
リーフが仲間になり、骨付き肉で全員回復！
投稿ポイントが１０，０００を超えた！



本日（11/5）までの投稿ポイント：**10,360pt**

投稿期間 2025年10月1日（水）～2025年11月30日（日）

食品ロス削減に関するあなたの取り組みを教えてください！
集まったポイントに応じて勇者の冒険が進んでいくよ！

▸投稿する

▸過去の投稿も見てみる

第3章：市場の街と買いすぎ商人

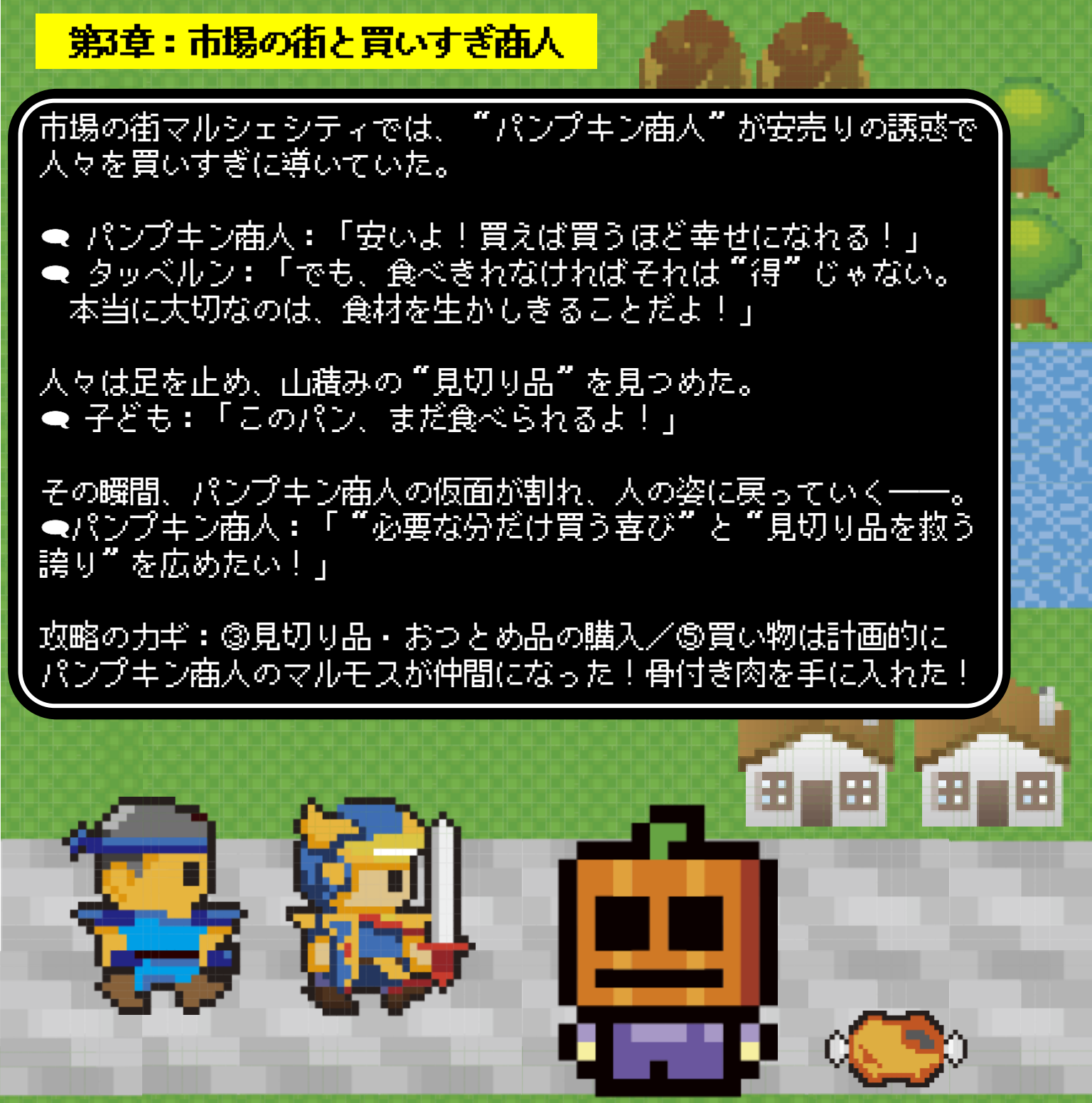
市場の街マルシェシティでは、“パンプキン商人”が安売りの誘惑で人々を買いすぎに導いていた。

パンプキン商人：「安いよ！買えば買うほど幸せになれる！」
タッペルン：「でも、食べきれなければそれは“得”じゃない。本当に大切なのは、食材を生かしきることだよ！」

人々は足を止め、山積みの“見切り品”を見つめた。
子ども：「このパン、まだ食べられるよ！」

その瞬間、パンプキン商人の仮面が割れ、人の姿に戻っていく――。
パンプキン商人：「“必要な分だけ買う喜び”と“見切り品を救う誇り”を広めたい！」

攻略のカギ：◎見切り品・おつとめ品の購入／◎買い物は計画的に
パンプキン商人のマルモスが仲間になった！骨付き肉を手に入れた！



本日（10/29）までの投稿ポイント：**8,400pt**

投稿期間 2025年10月1日（水）～2025年11月30日（日）

食品ロス削減に関するあなたの取り組みを教えてください！
集まったポイントに応じて勇者の冒険が進んでいくよ！

▸投稿する

▸過去の投稿も見てみる

第2章：森の洞窟と腐敗モンスター

くさったキャベツの洞窟では、
怨念の兵士“カビモンスター”が腐敗の霧をまき散らしていた。

タッペルン：「食べきれないなら、工夫して使い切ればいいんだ！」

料理僧パック：「これを。“おにぎり🍙”だ。小分け冷凍すれば、いつでも元気が出るぞ！」

パックの知恵で、食材を使い切る工夫が村々に広がった。
腐敗の霧は消え、森に新鮮な風が戻ってくる。

攻略のカギ：①食材の使い切り／④冷凍庫の活用
タッペルンは、残り物を活かすレシピと冷凍保存術を習得！
カビモンスターを撃退し、パックが仲間になった！

本日（10/21）までの投稿ポイント：**6,850pt**

投稿期間 2025年10月1日（水）～2025年11月30日（日）

▸投稿する

食品ロス削減に関するあなたの取り組みを教えてください！
集まったポイントに応じて勇者の冒険が進んでいくよ！

▸過去の投稿も見てみる

学んで実践！おうちでできる！食品ロス削減セミナー（ZOOM）

おうちで実践して、わたしのチャレンジに投稿しましょう！

開催日時 2025年10月30日（木）18:00～19:00

申込み 参加申し込みフォーム

講演者

島本 美由紀氏
料理研究家
食品ロス削減アドバイザー

STOP！食品ロス！わたしのチャレンジ2025

第1章：旅立ちの村

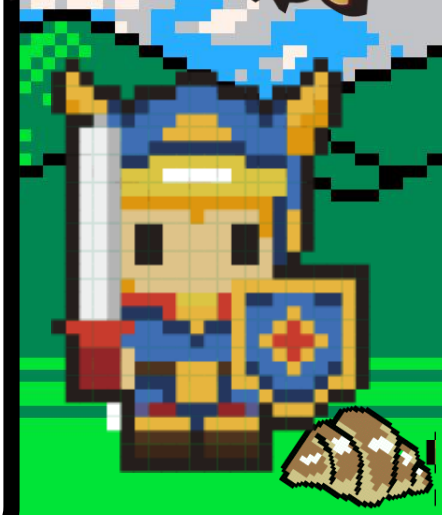
食べものの恵みで暮らす村「フードビレッジ」。
豊かさに慣れ、人々は食材をムダにし、元気を失っていた。

村長：
「タッペルンよ。
魔王ロスデモンの力は、“無関心”から生まれる。
まずは、食べものを大切にしようとする心を取り戻すのじゃ。」

勇者タッペルン：
「一人ひとりが、食品を無駄なく、大切に消費する意識を持てば、
きっと世界は変わります！」

村人から託された“パン”を手に、タッペルンは旅立った。

こうして冒険が始まる――！



今日までの投稿ポイント：2380pt

参加対象者 フード連合に加盟する労働組合に所属している組合員

投稿期間 2025年10月1日（水）～2025年11月30日（日）

▶投稿する

食品ロス削減に関するあなたの取り組みを教えてください！
集まったポイントに応じて勇者の冒険が進んでいくよ！

過去の投稿も見てみよう

学んで実践！おうちでできる！食品ロス削減セミナー（ZOOM）

おうちで実践して、わたしのチャレンジに投稿しましょう！

開催日時 2025年10月30日（木）18:00～19:00

申込み 参加申し込みフォーム　※ログインにはフード連合ホームページのID＆PWが必要となります

講演者 島本 美由紀氏　料理研究家・食品ロス削減アドバイザー

食べ物をムダにしないレシピや家事がラクになるアイデアなどに定評があり、
ラク家事アドバイザー、冷蔵庫収納＆食品保存アドバイザー、防災士としても活動。
NHK「あさイチ」などのテレビや雑誌を中心に活躍し、著書は80冊を超える。