家庭でできる
冷凍食品を活用した
食品ロス対策
～できることから始めよう

サスティナブルレポート No.9

2025年10月24日
作成者：A.K

出典：pixabay

株式会社グーン

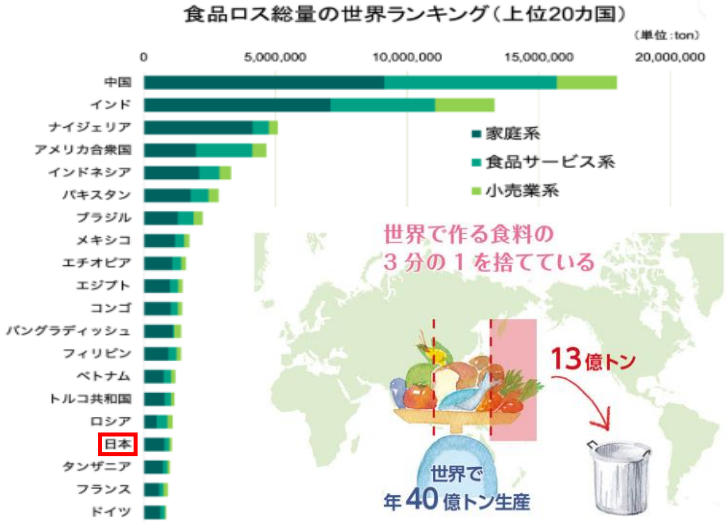
「サスティナブルポート」とは、環境やSDGsに関する社会課題を取り上げ、原因・背景から解決に向けた施策事例、未来像や展望までを調査しコンパクトにまとめた報告書です。廃棄物の再生に取り組む株式会社グーンでは、全従業員が本レポートの作成に取り組んでいます。

食品ロス削減は、避けて通れない喫緊の課題

■ 食品ロス、その世界と日本の現状

- FAO（国際連合食糧農業機関）の報告書によると、世界で廃棄されている食料は年間約13億tで、これは、食料生産量の3分の1に相当する。
- 現在、途上国を中心に8億人以上（約9人に1人）が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいる。その一方で、先進国では余った食料がまだ食べられるのに捨てられているのが現状である。
- 日本でも1年間に約523万t（2021年度推計値）もの食料が捨てられており、これは東京ドーム5杯分とほぼ同じ量。日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算となる。

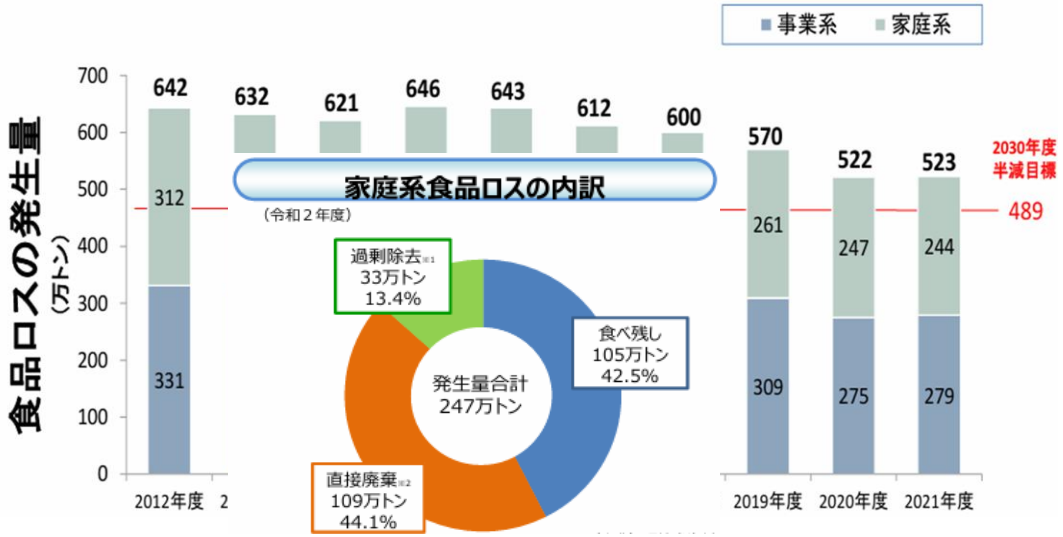
■ 国別食品ロス世界ランキング



算出ロジック: 一人あたりの食品ロス量 × 人口

出典: Food Waste: The Good, the Bad, and (Maybe) the Ugly

■ 日本の食品ロス発生量と家庭系食品ロスの内訳



出典: 環境省資料

日本の食品ロスのおよそ半分は家庭の食品ロス

(c) GUUN Co., Ltd.

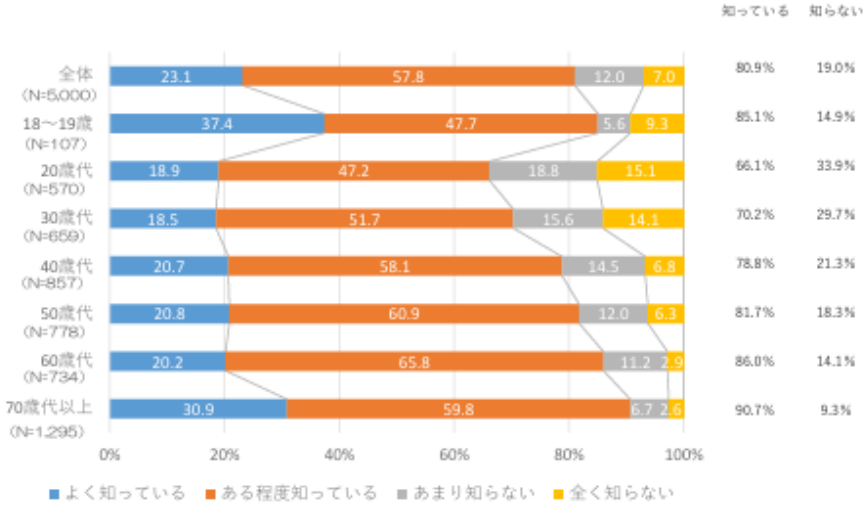
食品ロスは、意識することで解決できる問題

■ 家庭でできるちょっとした創意工夫

- 「残さず食べる。作りすぎない。食材を無駄なく使う」、そして賞味期限を過ぎたら捨ててしまうということが無いように意識することが重要である。
- 特に野菜や消費期限が短い生鮮食品は、すぐに傷んでしまう。また、保存期間が長いからといって買いすぎると期限内に使いきれない。足りなければ買い足せばよいので、買いすぎない事が食品ロスを防ぐ最大の行動である。
- 現在冷凍食品も注目されており、有効に使えば「食べたい分だけ調理できる」、「残ったものは、そのまま冷凍して保存しておける」、「賞味期限切れで廃棄することが少ない」など、食品ロスの削減に繋がる。

■ 食品ロス問題の年代別認知度

図２　食品ロス問題の年代別認知度



出典：令和3年度消費者庁食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査

■ 冷凍食品を活用して食品ロスを減らそう

冷凍食品も充実

野菜はカット後に冷凍し、無駄なく活用

出典：冷凍食品フリー写真集

個人個人が食品ロスを減らすことがとても重要

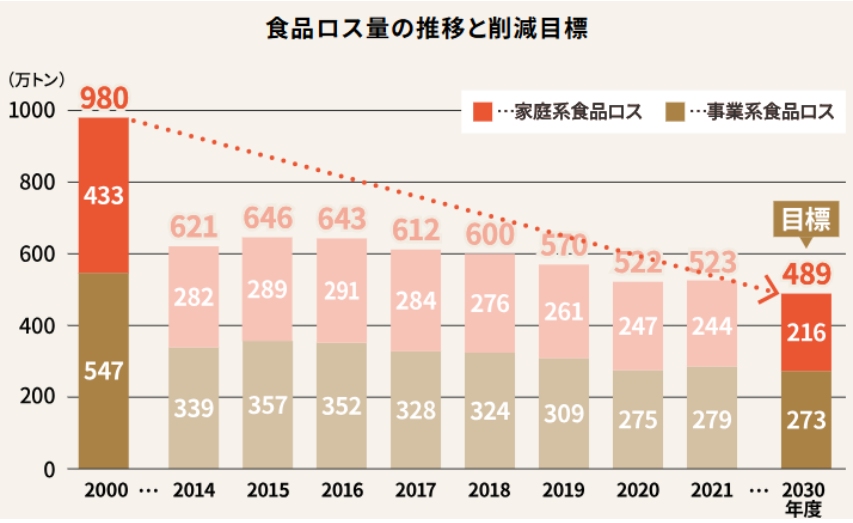
(c) GUUN Co., Ltd.

生産から消費のすべての食品ロス削減に向けて

■ 冷凍食品が以前より一層暮らしに浸透

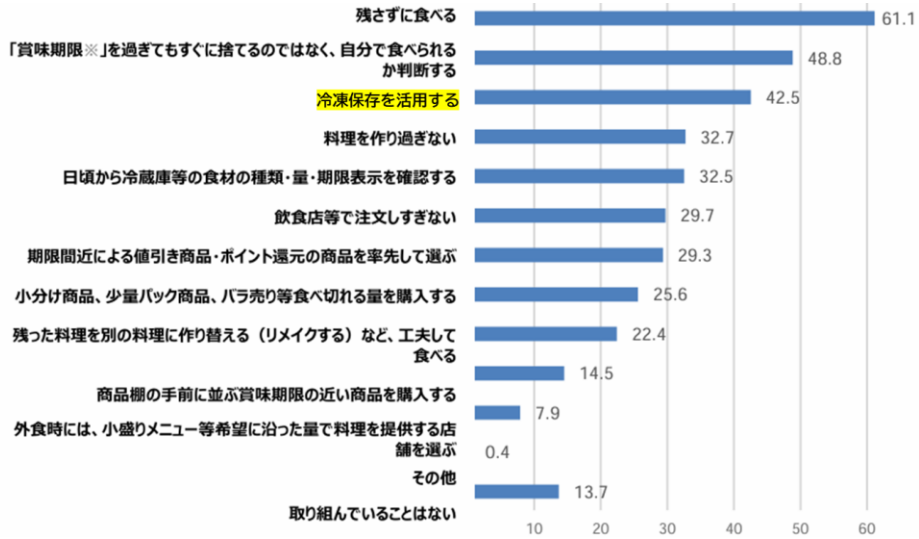
- 冷凍食品は、製造加工時に作りたての製品を急速凍結し、－18℃以下で鮮度や栄養を保ったまま卸売、小売へと流通し、家庭の冷凍庫まで届くことにより、賞味期限が長くなり廃棄ロスが減ることにつながる。
- 供給量もコントロールできるため、必要なときに必要な量を必要な場所に届けられるのでロスが少なくなり、生産工程から食品ロスに貢献が可能。
- 家庭の食品ロスの内訳は直接廃棄44%、食べ残し43%、過剰除去13%。 既に前処理されている冷凍食品は、過剰除去の無駄が出ない。まずは冷凍食品を上手に活用することから始めてみる事がロス削減の近道といえる。

■ 日本政府の食品ロス削減目標



出典：農林水産省及び環境省推計

■ 家庭の食品ロスを減らすための取り組み



出典：消費者庁「令和4年度第2回消費生活意識調査結果について「食品ロス」

私たち一人ひとりの小さな行動が、大きな変化を生み出す力となる

(c) GUUN Co., Ltd.

■ 参照・引用資料

- FoodTechHub,「食品ロス・フードロス世界ランキング」, 2023年12月24日閲覧(https://foodtech-hub.com/foodtech/food-loss/189/)
- 消費者庁,「食品ロス削減関係参考資料」, 2023年3月24日閲覧(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/)
- 環境省,「我が国の食品ロスの発生量の推移」, 2024年6月21日閲覧(https://www.env.go.jp/content/000232644.pdf)
- 消費者庁,「食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査」, 2022年4月8日閲覧(https://www.caa.go.jp/notice/entry/028319/)
- 農林水産相,「食品ロス量の推移と削減目標」, 2023年10月閲覧(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2310/spe1_01.html)
- 消費者庁,「消費生活意識調査」, 2022年10月6日閲覧(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/research_report/survey_003/)

本レポートに関するお問い合わせはこちらへ

株式会社グーン

〒231-0023
神奈川県横浜市中区山下町2番地 10F
TEL: 045-228-8960
担当: ブルーエコノミー研究所 大木
http://www.guun.co.jp/

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失 利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は弊社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。