

沖縄県の食品ロスを減らすための取り組み

沖縄県食品ロス削減推進計画

沖縄県では、食品ロスの削減目標や取り組みを決めて、さまざまな活動を進めています。



県の取り組みについて

沖縄県食品ロス削減県民運動パートナー

食品ロスの削減に取り組む事業者を「沖縄県食品ロス削減県民運動パートナー」として登録しています。



パートナー登録制度について



沖縄県食品ロス削減県民運動
ロゴマーク「のこSUN」

食品ロス減らして増やそうゆいまーる

沖縄県食品ロス削減県民運動キャッチフレーズ

沖縄県 食品ロス削減ガイドブック

第1版 2026年3月発行

(問合せ先)沖縄県生活福祉部生活安全安心課

電話:098-866-2187



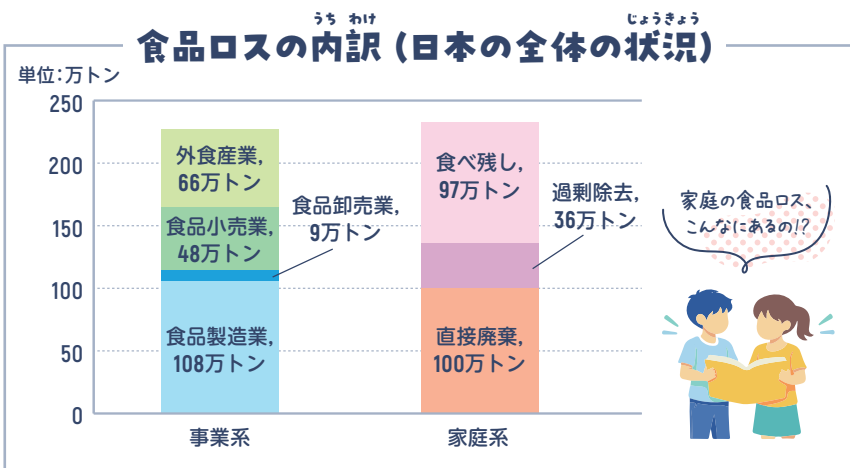
まだ食べられる食品が ごみとして捨てられている!? = 食品ロス

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。

食べ残しや賞味期限・消費期限切れですてられてしまったもの、野菜などの皮を必要以上に捨ててしまうことなどで発生します。

日本では、年間約464万トンもの食品ロスが発生しており、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2023年で年間約370万トン)の1.3倍に相当します。

食品ロスの内訳としては、食品関連事業者から231万トン(50%)、家庭から233万トン(50%)排出されているため、食品ロスを減らすには、事業者だけでなく家庭でも取り組む必要があります。



※消費者庁「食品ロス削減ガイドブック(令和7年度版)」

どうして食品ロスを 減らさないといけないの?

その1 環境に悪いから

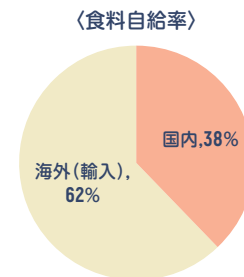
食品ロスは一般廃棄物として処理されます。食品の多くは水分を含むため、焼却の際はたくさんのエネルギーが必要となり、多くの二酸化炭素も発生してしまいます。100トンの食品ロスを減らすことができれば、46トンの二酸化炭素を減らすことができると言われています。

※農林水産省 off 2023年10月号 特集「食品ロスって何が問題なの?」

その2 日本は多くの食料を海外から輸入しているから

日本の食料自給率(国内で供給される食料のうち、国内で作られたものがどのくらいあるかを示す値)は38%です。

食品の約6割を外国からの輸入に頼っている一方で、大事な食品を捨ててしまっています。

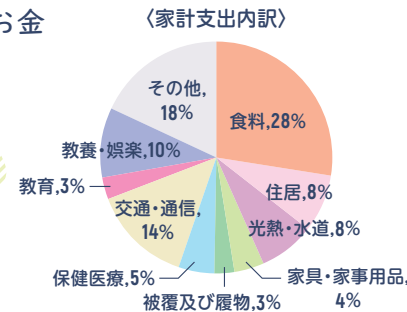


※農林水産省 2024年度概算 食料需給表

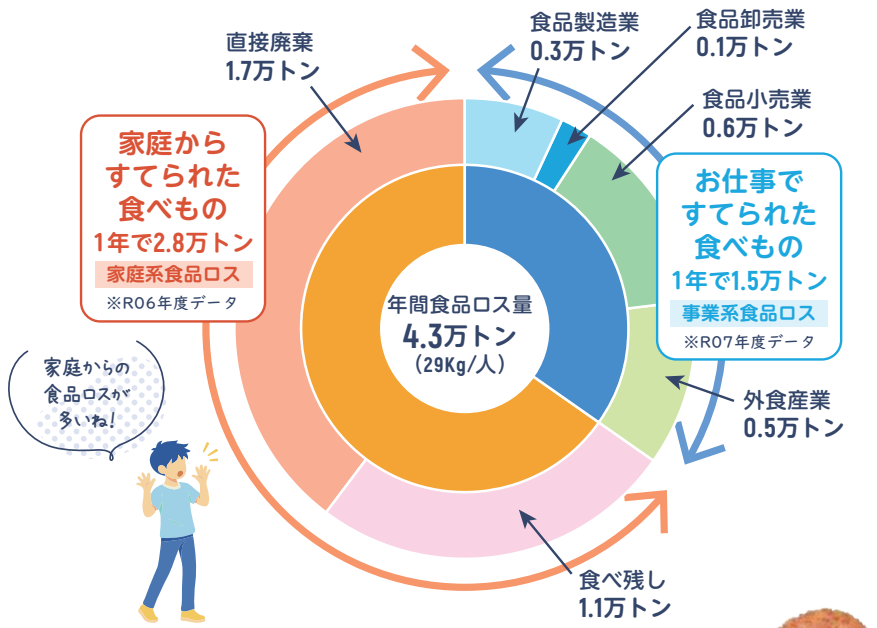
その3 ムダな出費が増えてしまうから

家庭のお金の中で、食べ物に使うお金は1/4以上を占めています。

※総務省 2025年度 家計調査



県内の食品ロスの状況



沖縄県では、1年でおおよそ4万トン(一人当たり1日約79g[コロッケ1個分ぐらい])の食べ物が食品ロスとしてすてられていて、じつはその半分以上がお家からもやすごみとしてすてられています。



沖縄県では、2031年度までに、県民1人あたり毎日20gの食品ロスを減らす目標を立ててるよ!

※沖縄県食品ロス削減推進計画(令和4年3月)



食品ロスになった食品を お金に換算すると、年間362億円。

県民一人当たり年間2万4千円に相当

沖縄県のゴミ処理施設を運営する費用は年間180億円であり、ごみを年間1トン処理するのに3万9千円かかっています。

※環境省令和5年度一般廃棄物処理実態調査結果(沖縄県)

みんなで、この食品ロス量を毎日20gずつ減らすことができれば...県全体で年間1万トンの食品ロス(ごみ量)が減らせ、ごみ処理費用が約4億円も減らせる計算に!

4億円があれば、教育や福祉の充実に活用できます!!

食品ロスを減らすと、私たちの生活がもっと便利になるからね!



家庭系の食品ロスだけに限定した場合、食品ロスによる経済損失は238億円にも及びます。一世帯あたりだと、年間4万8千円に相当するお金をムダに捨てていることとなります。沖縄県の一世帯が食費にける金額(令和7年12月)はひと月で約8万5千円なので、家庭から排出される食品ロスをゼロにできれば、ひと月あたり約5%の食費の節約に!


※沖縄県家計調査結果の概況(令和7年12月分)二人以上の世帯の食料支出




一般家庭における 食品ロスの発生場所

食品ロスと聞くと、大量の食品を扱っている食品関連事業者から大部分が発生しているのではないかと考えてしまいますが、食品ロスの約半数は、一般家庭から排出されています。私たちの何気ない日常の中から食品ロスは発生してしまっています。大きく分けると以下の3つの発生場所があります。


食べ残し

食べきれずに捨ててしまったもの 

直接廃棄

賞味期限や消費期限切れなどにより、手つかずのまま捨ててしまったもの 

過剰除去

野菜などの皮を必要以上に厚くむくことで、食べられる部分まで捨ててしまったもの 

家庭で食品を捨ててしまう理由ランキング

(令和7年度県実施 アンケート調査)

- 第1位 食品が保存中に傷んだ
- 第2位 賞味・消費期限切れになった
- 第3位 頂き物で食べきれなかった
- 第4位 多めに料理を作った
- 第5位 食べられる部分も廃棄した

気をつける
ポイント
を知ろう!



食品ロスを減らすために できること(3つのコツ)

日々の生活の中で、ちょっとした行動や工夫で食品ロスは減らすことができます。食品ロスを減らすことは、食費の無駄や環境への負荷を減らすことに繋がります。まずはできることから始めてみましょう。

私たちにできることって
なんだろう?



① 買いすぎない → お買い物編

必要以上に「買いすぎない」ことが、食品ロスを減らす1番のコツです。家にある食品を確認してからお買い物に出かけましょう。



② 使いきる → 保存編

賞味期限や消費期限を確認して、期限までに使いきりましょう。保存方法や調理の仕方にも工夫が必要です。



③ 食べきる → 料理編

作った料理や頼んだ料理は全部食べきりましょう。体調やその後の予定などを考えて、作りすぎないように注意しましょう。



お買い物に行く前の準備

1 あらかじめ献立^{こんだて}を考えよう

お買い物前に、冷蔵庫などにある食材と期限を確認し、あらかじめ献立を考えておきましょう！

冷蔵庫等の中身をスマートフォンなどで撮影しておき、お買い物の時に確認することも効果的です。

2 空腹時^{くうふくじ}はお買い物^おを避け^さきましょう

おなか为空いているときは、必要以上に食品を買ってしまうことがあります。最大で64%も余計に出費が増えるという研究結果も!?

3 家にある食品は整理整頓^{せいりせいとん}しよう!

買ってきたものをついつい手前に置いていませんか？期限の近いものを手前に置き直しましょう。

棚の容量の7割ぐらいを目標に詰め込み過ぎないようにしましょう！



家に帰って冷蔵庫を見よう!



お買い物している時

1 必要な分だけ買おう

安いからといって食べきれない量を買ってしまうと、食べきれずに捨ててしまうことがあります。ばら売りや少量パック、量り売りを活用しましょう。



2 すぐに食べるときは「てまえどり」をしましょう

お店で売っているものはどれも安全においしく食べられます。まずは賞味期限と消費期限の違いについて知ろう！

買ってからすぐに食べる場合は、手前の商品を手取る「てまえどり」を心がけましょう。

3 割引商品^{かりびきしょうひん}を活用^かしましょう

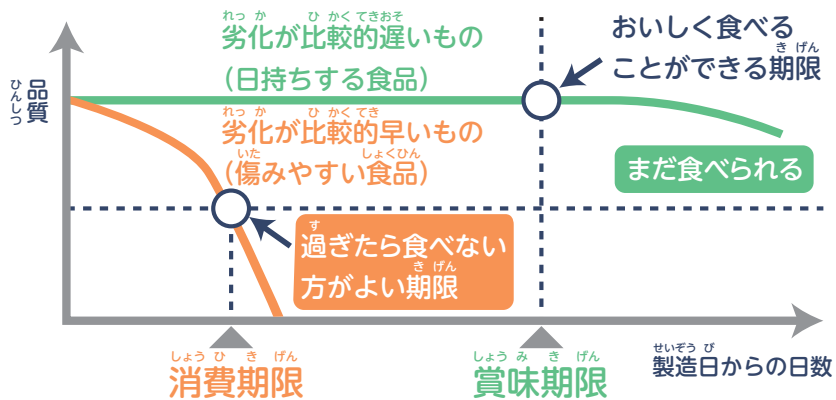
賞味期限や消費期限が近い、閉店時間が近いなどの理由で、値引きされている食品を購入することは、お店で発生する食品ロスを減らすことができるだけでなく、お財布にも優しい行動です。

形が悪い(大きすぎる、小さすぎる)、ちょっと傷が付いているなど、規格外品もお得に売られていることがあるので、ぜひ活用しましょう。



4 消費期限と賞味期限を正しく理解しよう

消費期限と賞味期限のイメージ



※消費者庁「食品ロス削減ガイドブック(令和7年度版)」



同じ“きげん”でも意味がちがうね!

消費期限

消費期限

- 書かれている日付がすぎたら、食べない方がよい期限。



賞味期限

賞味期限

- おいしく食べることができる期限。すてちゃうともったいないから、早めに食べよう!



1 整理整頓 & 「見える化」しよう

- 中身の見える透明な容器を使い、日付や中身を記入
- 期限が近い食品は手前に配置
- 残り物などを置けるスペースを確保(詰め込みすぎない)
- 使いかけの食材はクリップで留めて目立つ所に配置

2 ローリングストック (先に買ったものから使う) をやってみよう

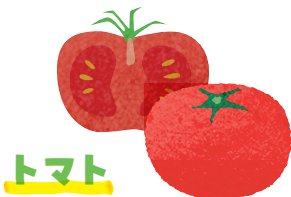
災害が起きた時のために、普段食べているものをちょっとだけ多めに買い置きして、期限の近いものから食べていこう。



1 食材に合った保存方法で 長持ちさせる工夫をしましょう

水分の多い野菜

レタスやキャベツなどは、乾燥しないように芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせてポリ袋に入れて保存。



トマト

衝撃に弱いので、1個ずつポリ袋に入れ、野菜室で保存(冷やし過ぎは味が落ちる)。



じゃがいも、玉ねぎ

温かいところに置いておくと芽がでてしまうことがあるので、新聞紙などに包んでから冷暗所に保存。

ゴーヤー

表面をキッチンペーパーで軽くふき取り、新聞紙にくるんでポリ袋に入れて冷蔵庫に立てて保存。



肉類

【冷蔵】ラップなどで包み冷蔵庫で保存。
【冷凍】1回に使う量に小分けしてラップなどで包み冷凍庫で保存。



魚類

【冷蔵】内臓やえらを取り除き、水洗いをしてから水分をふき取り、キッチンペーパーなどで巻いた後、ラップなどで包み冷蔵庫で保存。
【冷凍】冷蔵と同様の下処理をしてから、1尾ずつラップなどで包み冷凍庫で保存。



料理を作る時

1 残っている食材から活用

先にも買ったものや傷みやすいものを優先的に使いましょう。



2 無駄なく使おう

人参、大根、カボチャはよく洗えば葉や皮ごと使えますが、皮をおきたいときは、ピーラーを使うと上手におけます。

中途半端に残った食材は、スープやカレーなどに活用できます。



3 作りすぎない 工夫をしましょう

料理を作る前に家族の予定や体調(おなかの減り具合など)を確認しましょう。

作り置きするときは、加熱をしっかりとす、清潔で乾いた容器に保存しましょう。



食材をムダなく使うのがポイントだね!

ご飯を食べる時

1 食べきれ的分だけ盛り付けよう



一度箸をつけると、保存が難しくなるため、食べきれ的分だけ取り分けましょう。

子どもは「全部食べられた」という達成感が、次も食べきろうという意欲につながります。もし食べきれなかった場合は、なぜ残してしまったのか理由を聞いてみましょう。

2 外食時は食べられる分だけ注文しよう



お店の人に頼もうとしている料理がどのくらいの量があるのか聞いてみよう。

食べ残してしまったら、お家に持ち帰りができるか、お店の人に聞いてみよう。

食べ放題の時は、自分がちゃんと食べられる分だけ少しずつ取ってくるようにしましょう。足りなかったらまた取りに行けば食べ残しが減らせます。

3 給食での食べ残しを減らそう



給食は、子どもたちが元気で大きくなれるように、栄養のバランスを考えて作られています。食べ残しを減らすことは、自分の体を大切にすることにもつながります。

その他の取り組み

1 フードドライブをやってみよう



フードドライブについて

家で余っている未開封で賞味期限が十分にある食品は、学校やスーパーなどで行われているフードドライブに持ち寄ることができます。集められた食品は、必要としている人や施設に届けられ、思いやりの気持ちが誰かの力になります。



2 食品ロスダイアリーを付けてみよう



家でどのくらい食品を捨てているのかを記録することで、食品ロスを減らす意識が高まると言われています。ダイアリーには、次のようなことを書いてみましょう。

- いつ、どんな食べ物を捨ててしまったか
 - なぜ捨ててしまったのか
(食べきれなかった・期限切れ・作りすぎなど)
 - 次はどう工夫できそうか(買い方・保存・食べ方など)
- 続けるほど、食品ロスがどんどん減っていくのを実感できます!





JAが運営するファーマーズマーケットは、農家が直接農産物を販売できる直売所です。現在は県内に10店舗が展開しています。



食品ロス削減にむけて・取組紹介

- 市場出荷では、形や大きさ、色などの規格が求められるため、規格に合わない農産物は出荷できないことがあります。ファーマーズマーケットでは、こうした規格外や端数の農産物も農家が自ら値段を付けて販売できるため、出荷ロスの削減につながっています。
- 沖縄市の店舗では納品農家と連携し、農産物の一部を子ども食堂などへ提供する取組も実施しています。



農産物の形だけで選ばず、旬の食材をおいしく食べることが食品ロスの削減につながります。

みなさんへメッセージ

農産物は自然の影響を受けて育ちますが、食品ロスの多くは人の価値観や流通の仕組みによって生まれています。形や大きさがそろわない農産物は販売が難しくなることもあります。また、旬の時期は収穫量が増えるため、積極的に購入することが食品ロスの削減にもつながります。



「この島のおいしいを100年先も」をモットーに、ハムやソーセージを中心にレトルト食品などの製造・加工を行っている食品メーカーです。



食品ロス削減にむけて・取組紹介

- ハムやソーセージを作るときに出るお肉の切れはしは、ミンチや脂身として別の商品に活用しています。
- 形が少しふぞろいな商品などは会社の売店で販売し、できるだけ捨てない工夫をしています。
- 工場が出る野菜くずは養豚農家に渡し、豚のえさとして利用されています。排水処理で出る油も回収され、肥料として再利用されています。
- 子育て支援の一環で、読谷村や名護市へ食品を提供するなど、地域への支援も行っています。



食品を作るときに出る材料も活用して、できるだけ無駄にしない工夫が大切だね。

みなさんへメッセージ

食品を作る過程では、形がそろわないものや端材などが生まれます。しかし、工夫次第で別の商品や飼料として活用することができます。食べ物を無駄にしない工夫を知り、私たちも日々の食生活で「食べきる」ことを意識してみましょ。



創業40年。糸満市で昔ながらの地窯製法を守りながら、「あちこーこー」な島豆腐やゆし豆腐づくりを行っています。



食品ロス削減にむけて・取組紹介

- あちこーこー豆腐は毎日大豆から作り、販売できる時間が短いため、何度もお店へ配達しています。お店では、豆腐が届く時間の目安を知らせることで、できたての豆腐を買えるよう工夫しており、売れ残りを減らすことにもつながっています。
- 豆腐を作るときに出る「おから」は牛のえさとして利用されています。売れ残って戻ってきた豆腐も、豚のえさとして活用されています。



あちこーこー豆腐のことをもっと知って、沖縄の豆腐文化を守っていきましょう。

みなさんへメッセージ

豆腐を作るときには「おから」という大豆のしぼりかすがたくさん出ます。おからは水分が多く傷みやすいため、保存や利用が難しいという課題があります。地元の中学校と協力するなどして、おからの新しい使い道を日々考えています。



お客様の荷物を一時保管・管理し、本島内や離島などへ配送する物流業務を行っています。



食品ロス削減にむけて・取組紹介

- 港に到着した食品を物流センターで一時的に保管した後、スーパーや店舗、離島などへ配送する時、特に温度管理に細心の注意を払っています。配送車内では荷物の配置を工夫し、保冷カーテンを設置するなど、温度の変化を抑える対策を行っています。
- 常温品として扱われている商品でも、外気温の影響で品質が変わる可能性のあるものは、倉庫内で28℃以下の定温管理を行っています。



食べ物は日常から大切に扱う習慣を身につけよう。



みなさんへメッセージ

輸送中や作業中に、外装箱がへこんだり擦れたりすると、中の食品に問題がなくても納品ができないことがあるため、商品の取扱いには細心の注意を心がけています。物流は食品を直接生産する立場ではありませんが、食品を運ぶ過程での適切な温度管理や取り扱いにより、食品ロスを防ぐ重要な役割を担っています。

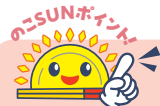


地域密着の総合小売業として、「お客様の冷蔵庫がわり」をモットーに新鮮な食料品を豊富に取りそろえています。

食品ロス削減にむけて・取組紹介



- スーパーでは、食品をできるだけ無駄にしないため、天気予報などの情報を参考に売れる量を予測して商品を注文しています。また、本社には「トレーナー」と呼ばれる担当者がおり、店舗の注文数や売れ残りの状況を確認し、食品ロスが多い場合にはお店へアドバイスを行っています。
- 生鮮食品やお惣菜は売り切る時間を決めて販売するなど、売れ残りを減らす工夫もしています。
- 台風の際には、ドライアイスや大型冷蔵庫を使って食品が傷まないように保管するなど、食品を無駄にしない取組も行っています。



値引きされた商品を選ぶことは、事業者の取組の応援にもつながります。



みなさんへメッセージ

食の安全・安心を最優先に守りつつ、お客様が多くの商品を選べるように豊富な品ぞろえや欠品防止にも気を配っています。そのため十分な在庫を確保している一方で、店舗では発注や陳列を工夫して売り切る努力をしています。



沖縄の特産品や土産品を全国に届ける「わしたショップ」を運営しています。

食品ロス削減にむけて・取組紹介



- わしたショップでは各店舗の売れ行きを見ながら、もし余りそうな場合は他の店舗と協力して分け合うなど、無駄を減らしています。
- 試食で味や良さを伝え、安心して選べる工夫もしています。
- 注文から商品が納品されるまでの時間(リードタイム)を短くする仕組みで、在庫を抱えるリスクを軽減しています。
- コロナの病気が流行った時は、お客さんが少なくなってお土産が売れにくくなったので、県内の学校給食にお菓子を出して、食品を無駄にしないようにしたこともあります。



商品の良さをちゃんと伝えることも食品ロスを減らすポイントだね。

みなさんへメッセージ

お土産は旅行のときにしか買えない特別な商品です。味や良さを伝えないと売れ残ることがあります。試食などで商品をよく知ってもらうことが、食品ロスを減らす工夫につながります。





県産紅芋を使った「元祖紅いもタルト」で知られる、お菓子の製造・販売店です。



食品ロス削減にむけて・取組紹介

- 御菓子御殿では、賞味期限の検査により安全が確認された商品は、必要に応じて販売できる期限を見直し、食品ロスの削減につなげています。
- 紅いもタルト製造時に出る紅いもの皮や端材は生ごみ処理機で分解し廃棄物を減らしたり、家畜の飼料として活用したりしています。紅いもを食べて育った豚の肉を自社レストランの料理や賞品に活用するなど、資源を無駄にしない循環の取組も行っています。



紅いもがいろいろな形で活かされて、むだなく使われているんだね。



みなさんへメッセージ

お菓子の賞味期限は、安全においしく食べられる期間を確認して決められています。検査には手間もかかりますが、期限を正しく把握することで、みなさんに安心して食べていただけるよう工夫しています。



まだ安全に食べられる食品を、必要としている人に届け、食品ロス削減と地域福祉に貢献する活動をしています。



食品ロス削減にむけて・取組紹介

- 県内外の企業や家庭から食品寄付を受け、地域の協力で食品を必要とする家庭や施設に届けています。また、支援を必要とする人が食品を受け取れる場所(フードパントリー)を開設・運営しています。
- 食品を安心・安全に届けるため、寄贈された食品がどこから届き、どこへ届けられたかを確認できるトレーサビリティを確保することで、企業が安心して食品を寄付できるよう信頼性向上に努めています。
- 食品を安心・安全に扱う理解を深めるための勉強会や情報交換会を行い、地域での取り組みの輪を広げています。



フードバンクで取り扱える食品、取り扱えない食品を知ろう。



みなさんへメッセージ

フードバンクを運営するためには、寄贈される食品だけでなく、人件費や保管設備費、輸送費などの運営資金も必要不可欠です。活動を支えていくためにも、フードバンクの取組を知り、地域で支え協力していくことが求められています。