

エシカル消費・食品ロスを考えよう

～「もったいない」を「ありがとう」に変える行動～



令和7年度エシカル消費・食品ロス削減啓発ポスター・標語コンテスト最優秀作品 成定直起さんの作品です。

目次

1. 今日目標
2. エシカル消費って何だろう？
3. エシカル消費が大切な理由
4. 具体的な行動（最重要）
5. 食品ロスとは？
6. こんなとき、あなたならどうする？
7. 食品ロスを減らすアイデア
8. まとめ
9. 私の行動宣言

1 今日の目標

- エシカル消費とは何かを知る
- 食品ロスが起こる理由を考える
- 自分にできる行動を考え、実践につなげる

2 エシカル消費って何だろう？

「エシカル (Ethical)」とは「りんりてき倫理的な」「どうとくてき道徳的な」という意味です。

つまり、**エシカル消費**=買い物や食事をするときに、人や社会、環境、地域、未来のこと**も**考えて選ぶこと

- 例えば…
- 地元で作られた野菜や商品を選びます
 - 必要な分だけ買います
 - フェアトレード認証商品を選びます
 - リサイクルできる商品を選びます
 - 食べ物を残しません

3 エシカル消費が大切な理由

私たちが買う商品やサービスは、環境や社会と深くつながっています。しかし、大量につくって、大量に使い、大量に捨てる生活によって、さまざまな問題が起こっています。そこで、人や社会、環境、地域、未来のことを考えて行動する「エシカル消費」が大切になっています。

1. 環境を守るため

大量生産や大量消費によって、地球温暖化や海洋プラスチックごみ、廃棄される食品などの問題が深刻になっています。

例えば、日本ではまだ食べられるにもかかわらず、多くの食べ物が捨てられています。そこで、環境に配慮した商品を選んだり、食べ物を無駄にしないようにしたりすることが大切です。

2. 働く人を守るため

私たちが使う服や食品の中には、海外で作られているものがたくさんあります。しかし、生産地では児童労働*や低い賃金での労働などが問題になることがあります。そのため、「どのように作られた商品か」を考えて選ぶことが大切になっています。

*児童労働とは、本来学校で学ぶ年齢の子どもが働かされることです。

3. 地域を元気にするため

人口減少や高齢化により、商店街や農業、伝統産業などが元気をなくしている地域があります。地元の農産物や地域の商品を選ぶことは、地域を応援することにつながります。

4. SDGs（持続可能な開発目標）の考え方が広まったため

SDGs は、世界中の人々が幸せに暮らし続けるための目標です。

エシカル消費は、「つくる責任 つかう責任」や「気候変動への対策」などの目標と深く関わっています。

5. 私たちの選択が社会を変える

消費者が環境や人に配慮した商品を選ぶようになると、企業もそのような商品を増やそうとします。

つまり、私たち一人ひとりの買い物や行動が、よりよい社会づくりにつながるのです。

4 具体的な行動（最重要）

1. 食品ロスを減らします（必要な分だけ買います）

2. エコバッグ等を使います（環境に配慮、資源を大切にします）

3. フェアトレード認証商品を選びます（社会に配慮します）

フェアトレードとは、生産者に適正な代金が支払われる仕組みです。コーヒーやチョコレートの原料などで行われています。フェアトレード認証商品を選ぶことで、

- ① 働く人の生活を支えることができます
- ② 児童労働を減らすことにつながります
- ③ 環境に配慮した生産を応援できます

という効果があります。

フェアトレードに参加している農家は、自分たちが育てた作物を適正な価格で販売することができます。

4. 地元産品を購入します（地産地消）

近くでつくられた野菜やお肉を買います

- 遠くから運ぶ必要がないので、環境への負担が少ない
- 地元の農家の応援にもつながります



5. 長く使えるものを選びます

家族と相談して省エネにつながる製品や長く使えるものを選びます

すぐ壊れる安いものより、長持ちするものを選びます

- 消費エネルギーや廃棄物を減らすことにつながります

考えてみよう

あなたが普段していることに○を付けよう。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 食べ残さないようにします | ☐ 地元の野菜や地元の商品を選びます |
| ☐ 買いすぎないようにします | ☐ 賞味期限が近い商品を選びます |
| ☐ マイバッグを使います | ☐ 必要なものだけ買います |

5 食品ロスとは？

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、年間約461万トン（令和6年度 消費者庁・農林水産省・環境省推計）の食品ロスが発生しています。この食品ロスは、大きく事業系と家庭系に分かれます。事業系の主な原因は、売れ残り、見た目の不そろい、過剰な品揃え・返品によるものです。家庭系の主な原因は、次のとおりです。

- 食べ残しをした
- 必要以上に買いすぎて腐らせてしまった
- 必要以上に作りすぎた
- 賞味期限だけを見て捨てた

食品ロスはなぜ問題？

- ① 食べ物がもったいない
- ② 作るための水やエネルギーも無駄になる
- ③ ごみが増える
- ④ 焼却すると二酸化炭素（CO₂）が出る

つまり、食品ロスを減らすことは、地球環境を守ることにもつながります。

世界と食品ロス

日本で1年間に捨てられる食品の量は、世界中の飢餓に苦しむ人々に届けられる食糧援助量の約1.8倍です。

日本の食品ロス量
約**461万トン**

1.8倍



世界の食糧援助量
約**250万トン**
(国連世界食糧計画の2024年)



ワーク①

食品ロスはどんな場面で起きているでしょう？

例えば、家庭では「食べ残し」「野菜が傷んでしまう」、学校では「給食の食べ残し」などがあります。

家 庭

学 校

スーパー・お店

賞味期限と消費期限

項 目	賞味期限	消費期限
意 味	おいしく食べられる期限	安全に食べられる期限
対 象	スナック菓子、缶詰など	お弁当、サンドイッチなど
切れたら	すぐに捨てる必要はない	食べるのを控える

ポイント

賞味期限は「おいしさ」の目安。すぐに捨てずに食べられるか確認

6 こんなとき、あなたならどうする？

ケース①

夕食を食べたあと、お菓子を食べたくなりました。
でも、お皿にはまだ少しだけおかずが残っています。

あなたなら？ ☐ 食べきる ☐ 残す



理由

ケース②

スーパーで

☒ A 賞味期限が今日 ☐ B 賞味期限が5日後

どちらも同じ商品です。今日食べる予定ならどちらを選びますか？

☐ A ☐ B

理由

ケース③

友達が給食をたくさん残しています。体調や好き嫌いなど、理由があるかもしれません。
あなたならどう声をかけますか？

7 食品ロスを減らすアイデア

グループで考えよう

「今日からできること」をできるだけたくさん書いてみよう。

- 例
- 食べられる量だけよそいます
 - 買い物メモを作ります
 - 冷蔵庫の中身を確認してから買います
 - 残った料理をリメイクします
 - 賞味期限と消費期限の違いを知ります

私たちのアイデア

①

②

③

④

⑤



ワーク②

見たことがあるマークに○をつけよう。

- ☐ フェアトレード認証（生産者を応援するマーク）
 - ☐ FSC 認証（森林を守る紙や木材のマーク）
 - ☐ エコマーク（環境にやさしい商品のマーク）
 - ☐ 有機 JAS（有機農産物のマーク）
 - ☐ その他（ ）



エシカル消費 認証マーク
QRコード
消費者庁
みんなの未来に エシカル消費

エシカル消費チェックシート

当てはまるものに○をつけよう。

- ☐ 規格外野菜や訳あり商品を積極的に購入します
- ☐ 値引きされた見切り品や賞味期限が近い商品を活用します
- ☐ 長く使えるものを選びます
- ☐ 友達と買い物に行ったとき、エシカル消費を話題にします
- ☐ 過剰包装の商品よりも簡易包装の商品を選びます
- ☐ 食品を捨てる前に、まだ食べられるか確認します

○の数 0～2個…これからチャレンジ! 3～4個…エシカル消費実践中!
5～6個…エシカル消費名人!

今日学んだことを書いてみよう

① 今日一番驚いたこと

② 今日からやってみたいこと

③ 家族にも伝えたいこと

今日のキーワード

エシカル消費 人や社会・環境・地域・未来に配慮した買い物や行動

9 私の行動宣言

1

2

3

私たち一人ひとりの行動が、未来の社会や環境をよりよくする力になります。

食材の^{いのち}命

無駄にしないように



令和7年度食品ロス削減啓発ポスター・標語コンテスト優秀賞作品 今西 理央さんの作品です。

発 行／岐阜県環境エネルギー生活部県民生活課
岐阜市藪田南2丁目1番1号 TEL.058-272-8204
発行年月日／令和8年9月30日