

何週目
からでもOK! /

4週連続SDGs

エシカルWEEK

応募いただいた全員に co-op グリーンスマージー[®]
カロリーハーフ(キウイ風味)
2本プレゼント!



～食品ロス削減への道～

結果報告

--あなたの一步が未来を変える！

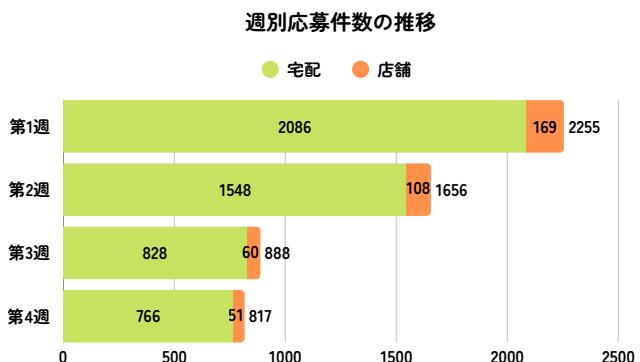
2025

参加実績

参加者数：3,102名（目標118%達成）

応募件数：5,616件

4週完走者：約500名



参加の広がり

30～40代のヒーロー仲間が増え、世代をこえてエシカルの輪が広がってきました。

みんなで未来をまもる力が、少しずつ、でも確かに大きくなっています。

その一歩一歩こそが、ヒーローとしての力なんだ。

意識変化のTOP3

「もったいない意識が強まった」（41.6%）

「新しい習慣が生まれた」（18.5%）

「買い物前の冷蔵庫確認が広がった」（14.5%）

ヒーローからの報告



今回のエシカルWEEKでは、暮らしの中で「やってみよう」と思った多くの仲間が集まってくれた。

チャレンジを通して生まれた変化や気づきは、どれも未来を良くするための大切な一歩。

君の行動は、小さく見ても決して小さくはない。積み重なれば、大きな力になるんだ。

ヒーローのまなざし

調べてみる、気をつけてみる、少し工夫してみる。

そんな日々のひと工夫が、「もったいない」を減らし、地球にも家計にもやさしい暮らしにつながる。

みんなの声から、ヒーローとしての新しい習慣が生まれたり、家族の会話が増えたりと、嬉しい報告がたくさん届いた。

この一歩を、これからも一緒に広げていこう。

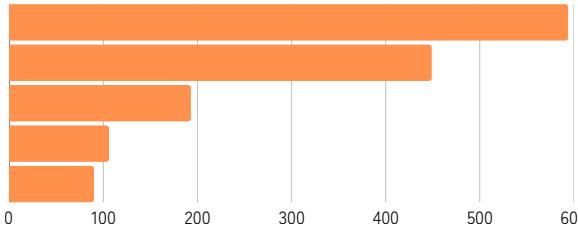


第1週「導入編」

日本の食品ロスの現状を知り、くらしを振り返る週
家庭でのロスが大きいことを実感する声が多数あった

家庭ロスの理由

1. 傷んでいた：594件（41.5%）
2. 期限切れ：449件（31.4%）
3. 食べ残し：193件（13.5%）
4. その他：106件（7.4%）
5. おいしくなかった：90件（6.3%）



捨てた食品TOP20

1. キャベツの外葉：113件
2. ごはん：78件
3. ヨーグルト：64件
4. 納豆：46件
5. 調味料：45件
6. レタスの外葉：44件
7. お菓子：44件
8. 豆腐：43件
9. パン：41件
10. 牛乳：36件
11. なす：33件
12. 野菜：29件
13. キャベツ：27件
14. きゅうり：24件
15. トマト：22件
16. 葉物の外葉：18件
17. もやし：17件
18. ご飯：13件
19. 練り製品：12件
20. レタス：12件



「食品×理由」組み合わせTOP3

1. キャベツの外葉 × 傷んでいた：91件
2. ごはん × 食べ残し：69件
3. ヨーグルト × 期限切れ：59件

生ごみ水切りの工夫

1. 水切りネット等の使用：748件（48.3%）
2. 新聞紙・広告紙で吸水：276件（17.8%）
3. 三角コーナーの活用／不使用：209件（13.5%）
4. コンポスト・土に埋める・堆肥化：171件（11.0%）
5. 乾燥・天日干し・一晩置く：83件（5.4%）
6. 手で絞る・ぎゅっと搾る：52件（3.4%）

その他：生ごみ処理機・乾燥機（2.3%）、お茶／コーヒーの出がらし対応（3.0%）、キッチンペーパーや古布で吸水（2.6%）、濡らさない・直接ゴミ袋へ（1.1%）、特にしていない（1.0%）、ディスポーザー（0.5%）

（1549件のコメントをいただきました）

コメント抜粋

「期限切れで捨ててしまった物が多く、もったいないと感じた」
「生ごみの水切りが環境によいことをはじめて知った」

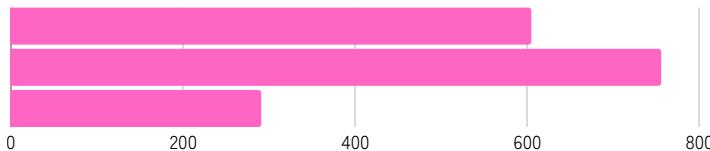
気づくことこそ、ヒーローの一歩だ。
今日の気づきが、あしたを変えていく。

第2週「買い物編」

買い物前のひと工夫で食品ロスを防ぐ週
“必要な物だけ買う”ためのコツを振り返る

買い物リスト作ってる？

毎回作っている：605件（36.6%）
時々作る：756件（45.8%）
作っていない：291件（17.6%）



その方法やおすすめTOP5

- 1.手書きメモ（639件） —裏紙・付箋・ノート・レシート裏など
- 2.スマホのメモ（378件） —スマホ標準メモ、Google Keep、リスト機能など
- 3.在庫確認／ストック（69件） —冷蔵庫・冷凍庫・パントリー確認、定数管理
- 4.献立を立てる（61件） —1週間単位・2~3日単位の献立作成
- 5.写真／スクショ（45件） —ホワイトボードや冷蔵庫中身の撮影、メモの写メ

その他、チラシに目印をつける、アプリやLINEのメモを使う、冷蔵庫に貼るメモやホワイトボードで見える化するなど、家族と共有しながら取り組む姿も多く見られました。手帳やノートに献立と一緒に書き留めるなど、暮らしに合わせた“自分らしいヒーロー技”が広がっています。

使い切れなかつた食材TOP10

- | | |
|---------|-----------|
| 1. キャベツ | 6. ドレッシング |
| 2. 調味料 | 7. アボカド |
| 3. もやし | 8. トマト |
| 4. きゅうり | 9. 牛乳 |
| 5. レタス | 10. 里芋 |

使い切れなかつた理由TOP5

1. 買いすぎ・大容量・まとめ買い
2. 忘れ・見落とし（冷蔵庫の奥など）
3. 期限切れ（賞味・消費）
4. 予定変更・外食・急用
5. 傷み・腐敗・カビ

ミールキットの声

- ✓ 時短・手軽さ：「仕事で遅くなった時に助かる」「炒めるだけで簡単」「家族も作れる」
- ✓ 味・満足感：「美味しいと好評」「外食気分が味わえる」「失敗しない味付け」
- ✓ 人気メニュー
 - 1.ビビンバ：「ご飯に乗せるだけで便利」「キムチやチーズで石焼風に」
 - 2.酢豚・八宝菜：「野菜を足してちょうど良い味」
 - 3.たらの黒酢あん：「残り野菜を追加して彩りアップ」
- ✓ よくあるアレンジ：「野菜を足してボリュームアップ」「卵や豆腐を追加」「味が濃いので追加野菜」
- ✓ 改善要望：「量が足りない」「価格が高い」「味が濃い」「冷蔵は賞味期限が短いので冷凍を利用」
- ✓ 環境・健康視点：「食品ロス削減は良いが、ビニールごみが多い」「塩分表示ありがたい」「国産原料なら利用したい」



買う前の“ひと工夫”が、ロスを減らす大きな力になる。
次は、買ったとの“保存・調理”の技へ進むぞ。

第3週 「保存・調理編」

買ったあの“保存”と“使い切る調理”がテーマ
冷蔵庫の見える化・下ごしらえ・リメイクなど、家庭の工夫が集中した週

普段している「見える化」

**冷蔵庫・食品の保管

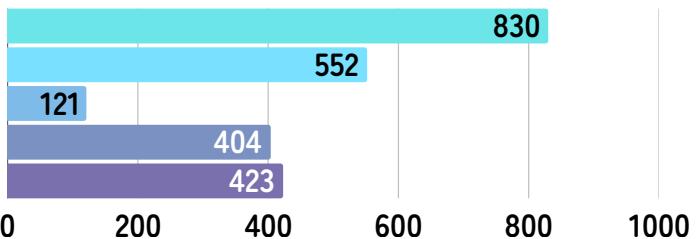
調味料や粉類など、置く場所を決めている

冷蔵庫は詰めすぎず、余裕をもった収納

使いかけのものに日付を書く

中身が見える容器に入れている

冷凍庫は中身が見えやすいように工夫している



**調理の工夫

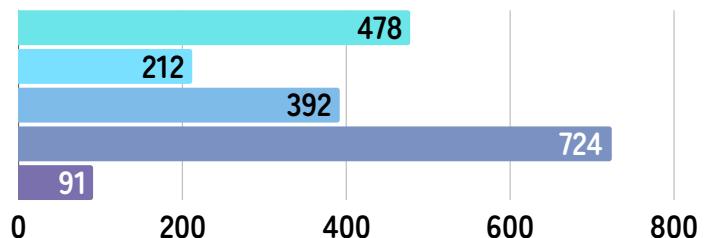
作りすぎないよう家族の予定を確認している

「在庫一掃の日」がある

残った料理をリメイクしている

食材を冷凍・保存して使い回す

週末にまとめて下ごしらえ・作り置きする



人気“リメイク”メニュー

カレーうどん ... 8

ドリア／カレードリア ... 4

雑炊／おじや ... 5

チャーハン ... 6

グラタン ... 3

卵とじ ... 1 (肉じゃが→卵とじ 等)

炊き込みご飯 ... 2

代表コメント

「冷蔵庫内が整理されて、使い忘が減った」

「残り物をアレンジするのが楽しくなった」

「食材を小分け冷凍する習慣がついて、ムダがぐっと減りました」

保存や調理のマイルール

冷蔵庫ルール・見える化 ... 56

(「上段/下段」「手前/奥」「カゴ・トレー」「ラベリング」など)

冷凍・小分け ... 51

野菜の皮・葉・芯の活用 ... 51

出汁・煮汁の再利用 ... 51

リメイク (カレー/鍋など) ... 49

期限・日付管理 ... 22 (賞味/消費期限、開封日、ホワイトボード/カレンダー/リスト)

献立計画・作りすぎない ... 10

保存袋・鮮度保持袋 (愛菜袋等) ... 9

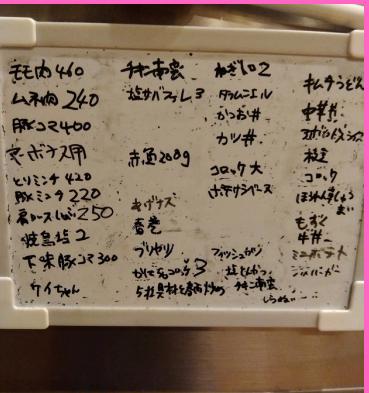
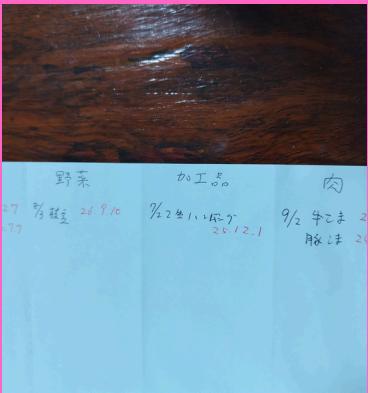
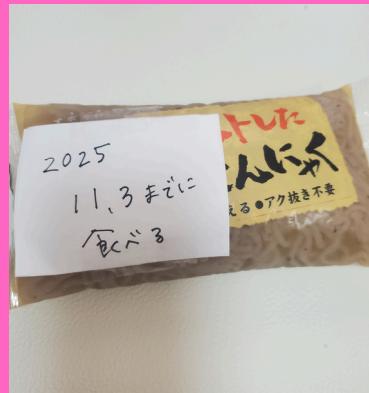
コンポスト・堆肥・再利用 ... 5 (庭土へ、コーヒーかすなど)

干す・乾燥・切り干し ... 3 (干し野菜、切り干し大根)



ちょっとしたひと手間が、食品ロスを守るヒーロー技になるぞ。

ピーローの足あと 冷蔵庫の“見える化”、リメイク料理の写真など70件いただきました

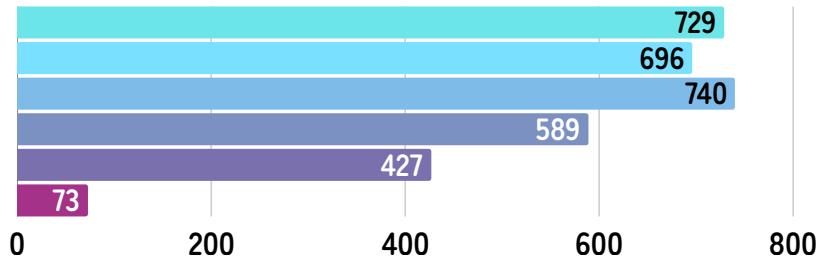


第4週「あしたに向かって編」

1ヶ月のふり返りと、これからも続けたい行動を考える週
“気づき → 習慣”的定着が見えてくる

続けないヒーロー行動

「もったいない」と思う気持ちを忘れない
買いすぎないように気をつける
食材を使い切るように工夫する
冷蔵庫の中を整理して見えるようにする
食材の保存方法を見直す
家族と協力して取り組む



「気づいてみると、同じ場面でロスが出ていた」という声もあった。その気づきこそが、次の一步へつながるヒーローの力なんだ。

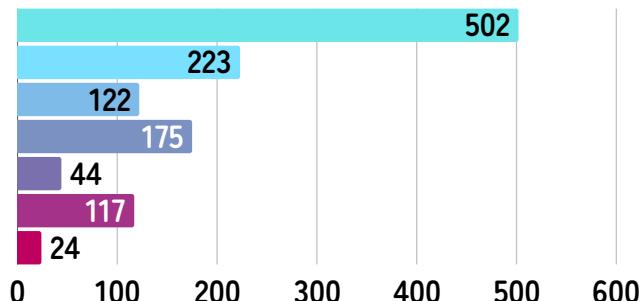


1ヶ月でいちばん多かった食品ロス

1. 冷蔵庫で傷んでしまった野菜 (315件)
2. 使いきれなかった調味料類 (268件)
3. 家で作った料理の食べ残し (87件)
4. 飲みきれなかった飲み物 (58件)
5. 外食で残してしまった料理 (38件)

チャレンジでの変化

「もったいない」と思う気持ちが強くなった
新しい習慣を取り入れた（買い方・使い方など）
食品を捨てる量が減ったと感じる
買い物や注文前に冷蔵庫の中を確認するようになった
献立を考えて食材を選ぶようになった
残った食材を使い切る工夫をするようになった
家族と食品ロスについて話す機会が増えた



気づき

4週間のふり返りでは、在庫確認で買いすぎを防げたことや、期限管理・冷蔵庫のルール化で使い忘が減ったという声が寄せられました。
小分け冷凍や下処理の工夫が続いている様子も伝わっています。
家族と話すきっかけになった一方で、忙しい日は難しさを感じたという声もありました。
それぞれの気づきが、次の一步につながっています。

代表コメント

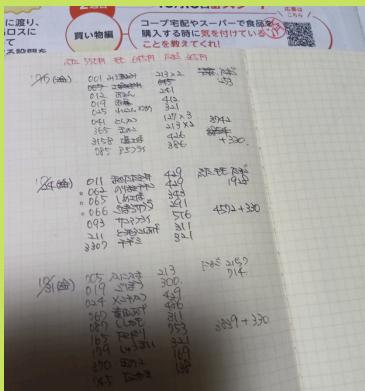
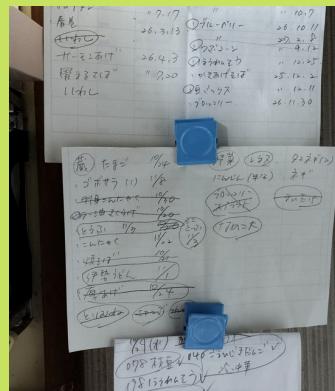
「買い物前に冷蔵庫をチェックする習慣がついた」
「家族で話すきっかけになった」
「食材をムダにしないよう、自然と“使い切る工夫”を考えるようになった」



その一歩一歩が、未来をやさしく変えていく力になる。
これからも、エシカルヒーローとして歩み続けていこう。

ピーローの足あと

“あなたが一番伝えたい瞬間”
整理された食品、家族での実践など72件いただきました



スル		タマリ	
28/11/19(水) インハコ隊		タマリの物	
28/11/19(水)	タマリ	豚オレソース	(豚500g, 印4kg, 小松菜)
	うどん	うどん	(玄米0.9kg)
30/11/20(木)	タマリ	親子丼	(鶏玉1kg, ミョウガ, 玉ねぎ)
	うどん	鶏丼	(鶏胸肉1kg, ごま油, みじん切り)
31/11/21(金)	タマリ	豚汁	(豚500g, 玉ねぎ, ニンニク, 大根の葉)
	うどん	うどん	(大根の葉, ニンニク, ごま油, みじん切り)
1/12/22(土)	タマリ	ロコモコ	(ハンバーグ1kg, ミョウガ, タマネギ, オマツリ)
	うどん	玉ねぎ	(玉ねぎ, ハム)

