

## 食品ロス基礎知識習得テスト

Q1 食品ロスとはどのような食品のことか？

- ① 本来食べられるのに捨てられてしまう食品
- ② 調理した際の野菜の切れ端も含め、捨てられてしまう食品全て
- ③ 食品が加工される際に出る廃棄される食品

Q2 日本における年間の食品ロス量は？（令和5年度推計値）

- ① 311万トン
- ② 464万トン
- ③ 751万トン

Q3 日本における年間の食品ロス量のうち、家庭から出ている量は？  
（令和5年度推計値）

- ① 116万トン
- ② 189万トン
- ③ 233万トン

Q4 国民1人1日当たりの食品ロス量である102gとはどのくらいの量か？  
（令和5年度推計値）

- ① 卵1個
- ② ミニトマト1個
- ③ おにぎり1個

Q5 日本の年間食品ロス量は世界の何の量（2023年）よりも多い？  
（食品ロス量：令和5年度推計値）

- ① 栄養不足で苦しむ人の数
- ② 食料支援量
- ③ 生産される米の量

※食料支援量…飢餓や貧困に苦しむ人々に対して、国連世界食糧計画（WFP）などが実施した食料支援の総量

Q6 福井県内の可燃ごみにおける、食品ロスの割合は？  
（平成30年度ごみ総排出量）

- ① 5%
- ② 12%
- ③ 30%

Q7 福井県で行った調査の結果、家庭で捨てられやすい食品ベスト3は、買いすぎた食材・作りすぎた料理、あと一つは何か？（連合婦人会アンケート調査結果）

- ① 作りすぎた野菜
- ② 消費・賞味期限切れの食品
- ③ 消費・賞味期限が切れていない食品

Q8 食品ロス削減月間はいつ？

- ① 3月                      ② 7月                      ③ 10月

Q9 消費期限とは？

- ① 安全に食べられる期限  
② 保存状態に関わらずおいしく食べることができる期限  
③ スナック菓子など、傷みにくい食品に表示されている期限

Q10 賞味期限が過ぎた食品はどうすべき？

- ① 廃棄する  
② 未開封かつ保存方法を守っているものは食べられるか確認する  
③ 開封済みのものでも、状態を確認せず食べる

Q11 フードバンクとは？

- ① 企業や事業者からの未利用食品を、福祉施設等に無償で提供する仕組み  
② 企業や事業者からの未利用食品を、福祉施設等に有償で販売する仕組み  
③ 家庭の未利用食品を、福祉施設等に無償で提供する仕組み

Q12 フードドライブとは？

- ① 家庭で作りすぎた野菜を、福祉施設等に無償で提供する仕組み  
② 家庭で余った手作り料理を、福祉施設等に有償で提供する仕組み  
③ 家庭で余っている未利用食品を、福祉施設等に無償で提供する仕組み

Q13 フードバンクやフードドライブで扱うことのできる未利用食品は？

- ① 野菜なども含め消費・賞味期限が少しでも残っているもの  
② 常温保存が可能で、消費・賞味期限が十分残っているもの  
③ 開封してあるが、賞味期限が残っていてまだ食べられるもの

Q14 ドギーバッグとは？

- ① レストランなどで食べきれなかった料理を持ち帰るための容器  
② テイクアウト専用の容器  
③ 犬を連れて歩く用のカバン

Q15 てまえどりとは？

- ① 購入してすぐに食べる場合には、商品棚の手前にある販売期限の迫った商品を選ぶこと
- ② 購入後長く食べられるように、商品棚の奥にある販売期限の長い商品を選ぶこと
- ③ 販売期限を気にせずに商品を選ぶこと

Q16 「おいしいふくい食べきり運動」の説明として誤っているものは？

- ① おいしい福井の食材を使っておいしい料理を作り、おいしく食べること
- ② 家庭で料理が余った場合は、アレンジ料理に活用すること
- ③ 外食時に料理が余った場合は、お店の方に断って残すこと

Q17 「おいしいふくい食べきり運動」の趣旨に賛同し、ハーフサイズや小盛り等のメニュー設定や、ばら売り・測り売りの実施等により、食べ残しを減らす取り組みに協力していただいている、飲食店や小売店のことを何という？

- ① もったいない運動協力店
- ② 3010運動協力店
- ③ 食べきり運動協力店・食べきり家庭応援店

Q18 3010運動とは何か？

- ① 宴会時、開始30分・終了10分は食べることに集中する時間にする
- ② 宴会時にかかる一人当たりの費用は3,000円程度とすること
- ③ 宴会時、残った料理は持ち帰って食べること

Q19 福井県が食べきり運動の一環として推進している、「宴会・パーティーでは、適量注文を行い、しっかり食べる時間を決め、テーブル間で料理を分け合って、幹事が食べきりの呼びかけを行い、それでも残ってしまった料理は持ち帰る」食べ残し対策のことを何という？

- ① 宴会5か条
- ② 食品ロス削減運動
- ③ もったいない運動

Q20 食品ロス削減のため、買い物時に工夫すべきこととして、当てはまらないものはどれ？

- ① 割引シールに惑わされず、計画的に買い物をする
- ② 今日使うもの、補充するものなど、必要なものだけ購入する
- ③ いくつかのスーパーを回り、一番安いところで購入する

Q21 食べ残しを減らす取組みとして、買い物に出かける前にすべきことは？

- ① 冷蔵庫の中身をチェックする
- ② ドアに鍵をかけたかチェックする
- ③ マイバッグを持ったかチェックする

Q22 食品ロス削減につながる食材の保存方法として、当てはまるものはどれ？

- ① 肉・魚は購入した状態のまま冷凍室で保存する
- ② きのこと類は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切って冷凍室で保存する
- ③ トマトは食べやすい大きさに切って冷凍室で保存する

Q23 食品ロス削減につながる冷蔵庫の整理方法として、当てはまるものはどれ？

- ① 期限の近いものは冷蔵庫の奥に保存する
- ② 中が見えにくい容器を使って保存する
- ③ 食材の定位置を決めておく

Q24 食品ロス削減につながる調理の工夫として、当てはまらないものはどれ？

- ① 家族の予定を共有し、作りすぎない工夫をする
- ② 足りなくならないように、多めに作っておく
- ③ 残った料理のアレンジレシピを習得する

Q25 食品ロス削減につながる食事の工夫として、当てはまるものはどれ？

- ① 料理は小鉢で一人ひとりに盛り付ける
- ② 食事は一人ずつ、声掛けをせずに食べる
- ③ 一度に多めの量を盛り付ける