



食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.113

10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスに関する調査

食品ロスを防ぐことを意識している人は86%

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、食品ロス削減について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- 食品ロスを防ぐことを意識している人は86%。
「意識している」は女性が男性を10pt以上上回り、特に40代以下の男性が4割未満なのに対し、40代以上の女性は5～7割程度と高い。
- この1年以内に食品などを捨ててしまった場面・理由は、「存在を忘れ傷ませた、期限切れになった」が4割強で最多。「捨てたことはない」人は4人に1人で、20～30代と60代の男性で3割とやや高い。
- 食品ロス削減のために家庭で行っていることは、「賞味期限が多少過ぎても食べる、使う」が6割強で最も高く、次いで「冷凍保存などを活用し、食材を長持ちさせている」が5割弱。
- 同じく外食時に意識していることは、「食べきれる量だけを注文する」と「提供されたものは全て食べる」が5割台半ばでほぼ同程度。
- フードシェアリングサービスについては「利用したことはないが今後利用してみたい」が7割弱。「利用したことがあり今後も利用したい」が1割。利用経験の有る人は、20代男性が3割弱で最も多い。

**ぐるなび**

リサーチ部

（株）ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

10月30日「食品ロス削減の日」に考える、 ご自身のライフスタイルに合った新しい食の楽しみ方

10月30日の「食品ロス削減の日」を前に実施した本調査では、食品ロス削減を「意識している」人が86%に達し、関心の高さがうかがえます。

一方で、「直近1年間で食品などを捨てたことがない」との回答は2割半ばにとどまり、食品を捨てた理由としては、「存在を忘れた・期限切れ」が4割強となり、多忙な日常における食材管理の難しさが浮き彫りになりました。

今回の調査で注目すべきは、全体の約8割が利用意向を示すフードシェアリングサービスです。特に20代男性の利用経験が約3割と高く、デジタルネイティブの若い世代が、スマートかつ合理的にロス削減を実践する新たな消費行動が生まれているのかもしれません。

食品ロスは社会全体の課題であると同時に、私たちの毎日の「食」に直結しています。10月30日の「食品ロス削減の日」をきっかけに、ご家庭での冷凍保存の活用や外食時の注文の工夫、新しいアプリの利用など、ご自身のライフスタイルに合った「おいしく、無駄なく楽しむ」アクションを、改めて考えてみませんか。

【調査概要】

■ 調査期間：2026年10月9日(金)～10月10日(土)

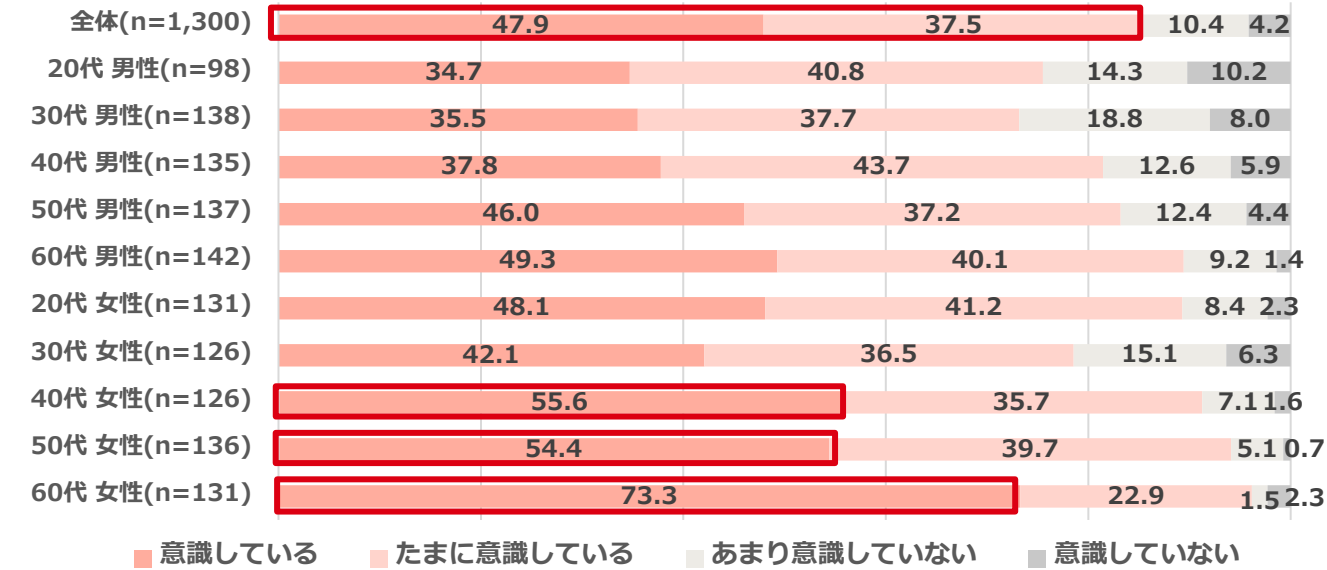
■ 調査対象：全国

■ 調査方法：WEBアンケート

■ 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名



Q1.あなたは食品ロスを防ぐことを、日常意識していますか。 ※単一回答（％）



意識している人は86%。
「意識している」は女性が男性を10pt以上上回り、40代以上の女性は5～7割程度と高い。

Q2.ご家庭で食品などを、直近1年間に捨てたことがあれば、その理由・場面についてお聞かせください。 ※複数回答（％）



この1年以内に食品などを捨ててしまった場面・理由は、
「存在を忘れ傷ませた、期限切れになった」が4割強で最多。
「捨てたことはない」人は4人に1人で、20～30代と60代の男性で3割とやや高い。



Q3. 家庭で食品ロスを減らすために、具体的に行っていることはありますか。

※複数回答（%）n=1,300

1	賞味期限が多少過ぎても食べる、使う	61.3%
2	冷凍保存などを活用し、食材を長持ちさせている	47.3%
3	買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、買いすぎないようにしている	34.5%
4	ワケあり商品の購入	30.0%
5	「てまえどり」を実践している	22.2%
6	野菜の皮や茎など、捨てがちな部分も調理している	21.8%

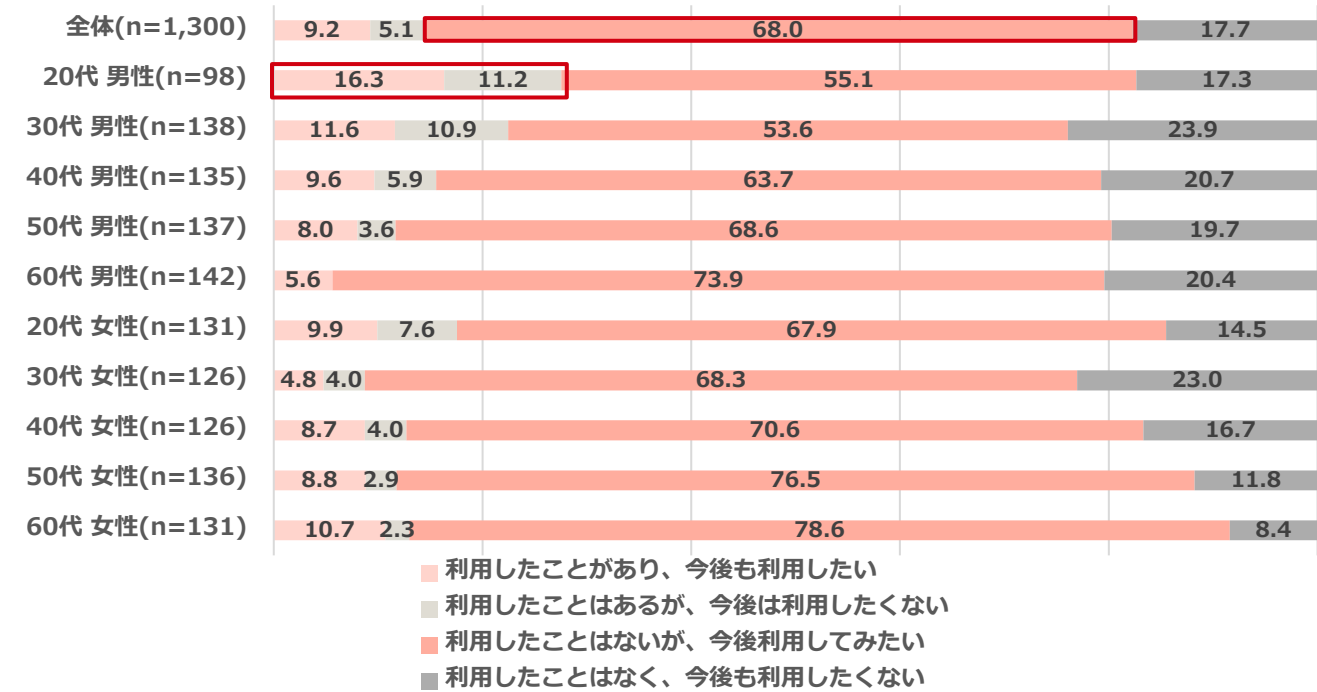
Q4. 飲食店で食事をする際、食品ロスを減らすために意識していることはありますか。

※複数回答（%）n=1,300

1	食べきれる量だけを注文する	56.2
2	提供されたものは全て食べる	54.2
3	ご飯の量などを事前に「少なめ」でお願いする	21.5
4	食べ残したものを持ち帰る	14.2

Q5. フードシェアリングサービスの活用意向についてお聞かせください。 ※単一回答（%）n=1,300

「利用したことはないが利用してみたい」7割



＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp