



発行年月 令和7年9月

編集・発行 新宿区環境清掃部ごみ減量リサイクル課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1  
電話 5273-3318 Fax 5273-4070



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

印刷物作成番号  
2025-4-3915

## 新宿区



## 食品ロス削減 ハンドブック

新宿区ごみ減量  
リサイクル課

# 食品ロスの概要

## 食品ロスって何？

「食品ロス」とは、食材の買いすぎ、消費期限・賞味期限切れ、食べ残し、過剰除去（野菜の皮の厚むき等）など、様々な理由により、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。



## 家庭で捨てられやすい食品

- 1位：主食（ごはん、パン、麺類）
- 2位：野菜
- 3位：おかず

## 捨ててしまう理由

- 1位：食べきれなかった（57%）
  - 2位：痛ませてしまった（23%）
  - 3位：賞味期限・消費期限が切れていた（11%）
- 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」



## 日本の食品ロスの実態

日本における食品ロスは、年間約464万トン発生しており、この値は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量（2023年で年間370万トン）の約1.3倍に相当します。

### 〈日本における食品ロス〉

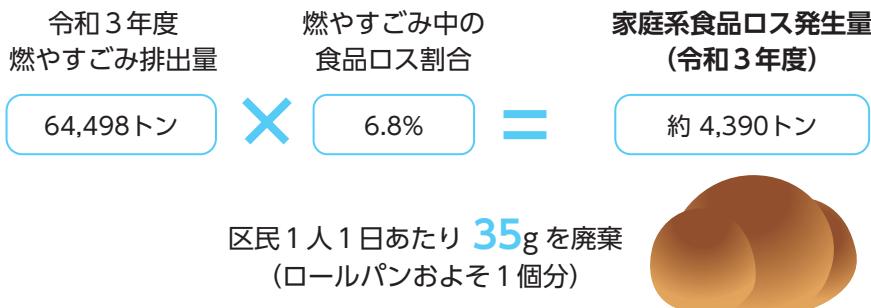


## 新宿区の食品ロスの実態

新宿区内の家庭系食品ロス発生量は年間約4,390tと推計されます。

区民1人1日に換算すると「ロールパン1個分（約35g）」に相当します。

### 新宿区における家庭系食品ロス発生量（推計値）



## 食品ロス削減の3つのコツ

### こんなことはありませんか？



### 食品ロス削減の3つのコツ

#### 1 買いすぎない

買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックし、本当に必要な食材を必要な分だけ買いましょう。

#### 2 作りすぎない

自分や家族の体調や予定を考えながら、食べきれる量だけを作りましょう。余ってしまった場合は、食材のリメイクレシピを活用しましょう。

#### 3 食べ残さない

作った料理は早めに、おいしく食べきりましょう。外食時は、小盛りやハーフサイズなど自分が食べきれる量を注文し、できたての最もおいしいうちに食べましょう。



## 買い物編

## 食品ロス削減のポイント

## 1 買い物前に手持ちの食材と期限を確認

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。あわせてその食材の期限を確認する。

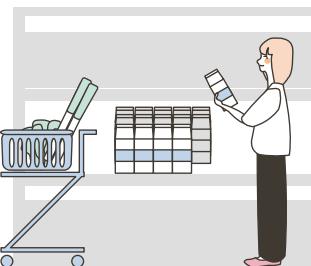
**point** メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影し、買い物時の参考にする。



## 2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれる量だけ買う。

**point** いつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食材を購入しましょう。食べる予定の無い「まとめ売り商品」や特売品などの衝動買いは控えましょう。



## 3 期限表示を知って賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する。

**point** すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から購入するようにしましょう（てまえどり）。手前に置かれた商品は、割引がある場合があるので食費の節約につながります。ただし、買いすぎには気をつけましょう。

## 4 食品ロス削減協力店を利用する

▶詳しくは15ページへ



## フードシェアリングサービス TABETE

フードシェアリングとは、何もしなければ廃棄されてしまう商品を消費者のニーズとマッチングさせることで、食品ロスを減らす仕組みのことです。

サービスの詳細は TABETE のホームページをご覧ください。食品ロス削減のため、フードシェアリングサービスの活用にご協力をお願いします。

## TABETE のしくみ



- 1 天候悪化や注文の急なキャンセルによる売り上げ減少、食材の端材、試作品等による食品ロス発生の危機。
- 2 事業者が食品を「TABETE」に掲載し、消費者にレスキュー（買い物）を依頼する。
- 3 消費者（食べ手）は「TABETE」から情報を受取り、「TABETE」内でレスキュー（購入・決済）する。
- 4 消費者（食べ手）はお店で直接受け取る。年間売り上げの一部は子ども食堂やNPO団体に寄付される。

公式ホームページは  
こちら



アプリから近くのお店や  
お気に入りのお店を検索  
しましょう！

スマートフォンアプリ  
「TABETE」



## 調理・保存編

## 食品ロス削減のポイント

## 1 賞味・消費期限の近いものから、食べる

冷蔵庫では、賞味期限・消費期限が近いものを手前に置いておくと直接廃棄（手をつけないまま捨てる）こと）を予防できます。賞味期限は「おいしい目安」であり、多少過ぎたからと言ってただちに食べられなくなるものではありません。賞味期限が過ぎた食品はすぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか確認する習慣をつけることが大切です。

また、あらかじめ冷蔵庫を整理しておくと、何がどこにあるか一目でわかります（詳しくは8ページ）。

## 2 野菜を無駄なく使い切る

野菜や果物の皮をむく時に、本来食べられる部分までむき過ぎていませんか。また、普段捨ててしまいがちな野菜の部位には、実は食べられるものがあります。工夫して、エコレシピにチャレンジしてみましょう。

にんじん、かぼちゃ だいこん		よく洗えば皮ごと食べられる。
だいこんの葉 かぶの葉		よく洗えば、みそ汁の具材や細かく刻んで、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
玉ねぎやにんじんの皮 ブロッコリーの芯など		水と一緒に加熱してベジプロス（野菜だし）が作れる。

## 3 食べきれる量だけ作る

家族の誰かが急に外食することになったり、体調がすぐれなかつたりなどの理由で料理が残ってしまうことがあるかもしれません。料理の準備をする前に、自分や家族の予定や体調を確認することで作る量を調整できます。作る量を調整することが難しい時は少なめに作り、足りない場合は漬物や手作りぶりかけなどの日持ちする常備菜で補うのも良いでしょう。

## 調理・保存編

## 調理・保存編

## 食品ロス削減のポイント

## 4 残った料理はリメイクする

料理が残った場合は、次の食事で再度食べてもよいですが、他の料理に変身させると飽きにくくなります。アレンジして、翌日のお弁当のおかずに入れるのも工夫の一つです。

## 5 食材に適した方法で保存する

きのこや葉物野菜など冷凍保存できる食材は多いので、インターネット等で調べてみましょう。

白菜、キャベツ		水分の多い野菜は芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーを被せ、ラップでくるむか、ビニール袋に入れて保存する。
ジャガイモ、さつまいも 玉ねぎ		新聞でくるむなどして湿気のない冷暗所に保存する。
肉、魚		食品トレーから出し、1回に使う量に小分けにしてラップかフリーザーバッグに入れて冷凍する。

## 番外編

## 生ごみの8割は水分!? 水切りでごみを減らそう!

調理くずなどの生ごみの約8割は水分です。しっかり水切りを行うことで、燃えるごみの減量に繋がります。また、生ごみから出る匂いや虫の発生も防げます。

## ポイント

- ①できるだけ濡らさない  
野菜などの食べられない部分を先に切ってから、食べる部分を洗うと生ごみが濡れないで済みます。
- ②水分をしっかり切る  
水切りネットや三角コーナーなどを活用しましょう。
- ③乾かす  
お茶がらやコーヒーかすなどは水分をたくさん含んでいます。一晩おいて乾かすと水分がほとんどなくなります。

## 冷蔵庫整理のコツ

### 1 食品をカテゴリ分けする

まずは、冷蔵庫では、定番食材、調理予定の食材、期限間近の食材、食べかけの食材（開封済みの粉ものや調味料などを含む）、小さい食材に分けましょう。食品庫は、調味料、麺類、乾物、粉もの、飲み物、非常食などにカテゴリ分けしましょう。

### 2 それぞれの置く場所を決める

置き場所を決めて、シールなどで中身をわかるようにしましょう。

- 種類ごとにグループ収納
- 同じものは1か所に
- 一目で見て分かる表示を
- 同じ食品が複数あるときは、手前に期限の近いものを
- 整理方法に迷ったら、スーパーの陳列を参考に

### 3 とりあえずのスペースを作る

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

### 4 ストックのルールを決める

2.を続けて、それぞれの食べものの「指定席」を確保しましょう。



食品が余って  
しまった場合は  
フードドライブへ

### フードドライブとは？

食品ロス削減のために各家庭で使い切れない手つかずの食品（未利用食品）を受け入れ、地域の福祉団体やフードバンクなどを通じて必要とする人々に提供する活動です。区のフードドライブに食品を提供すると、新宿環境アクションポイント（※）が1回につき3ポイントもらえます。

詳しくはこちら→



「手つかずで捨てるのは、  
もったいないな」



食品の  
持ち込み

区民

フードドライブ  
受入窓口

提供

「ありがとう！  
おいしく食べれるね！」



福祉団体等

#### ■受け入れできる食品



常温保存できる未利用食品 例) お米、パスタ、缶詰、レトルト食品、菓子、調味料等  
※お米については未開封かつ精米日から1年以内のもの

#### ■受け入れできない食品



・冷凍・冷蔵食品、生鮮食品など常温保存ができないもの・開封済みのもの・ガラス製の容器に入ったもの（瓶詰など）・アルコール類（料理酒・みりんを除く）・製造者または販売者の表示がないもの・成分表示およびアレルギー表示のないもの・手づくりのもの

※新宿環境アクションポイント…エコな行動に対してポイントが貯まる制度です。ポイントの到達度によって環境にやさしい景品がもらえます。

## 区内フードドライブ受入窓口一覧

FOODDRIVE

ご家庭で使い切ることのできない手つかずの食品がある場合は、持込条件を確認の上、下記の受入窓口に直接お持ちください。

※取組などに関することはごみ減量リサイクル課（03-5273-3318）にお問合せください。  
営業日等については、窓口に直接お問い合わせください。

### 新宿リサイクル活動センター



受付日時	毎月第2水曜、第4日曜日 (12月は第2水曜、第3日曜日) (午前9時～午後5時)
受付場所	2階事務受付
所在地	新宿区高田馬場4-10-2
電話番号	03-5330-5374
受入食品の賞味期限	1か月以上先

### 西早稲田リサイクル活動センター



受付日時	毎月第2・第4土曜日 (午前10時～午後3時)
受付場所	1階事務受付
所在地	新宿区西早稲田3-19-5
電話番号	03-5272-5374
受入食品の賞味期限	1か月以上先

### 常設

### ピーコックストア高田馬場店



受付日時	店舗営業日 (午前9時～午後11時)
受付場所	店内回収ボックス
所在地	新宿区高田馬場1-28-7
電話番号	03-3209-7201
受入食品の賞味期限	2か月以上先

### 常設

### ピーコックストア目白店



受付日時	店舗営業日 (午前10時～午後11時)
受付場所	店内回収ボックス
所在地	新宿区下落合3-14-21
電話番号	03-3954-0185
受入食品の賞味期限	2か月以上先

### 常設

### 無印良品新宿靖国通り



受付日時	店舗営業日 (午前11時～午後9時)
受付場所	MB階承りカウンター
所在地	新宿区新宿3-15-15 新宿ビカドーB1～2F
電話番号	03-5367-2710
受入食品の賞味期限	2か月以上先

### 常設

### 無印良品新宿通り



受付日時	店舗営業日 (午前10時～午後9時)
受付場所	B1F 食品売り場
所在地	新宿区新宿3-17-1 いさみやビルB1～3F
電話番号	03-3350-8271
受入食品の賞味期限	2か月以上先

### 常設

### イオンフードスタイル西新宿店



受付日時	店舗営業日 (午前7時～午後11時)
受付場所	店内回収ボックス
所在地	新宿区西新宿5-1-1-101
電話番号	03-3379-5100
受入食品の賞味期限	1か月以上先

### 常設

### ダイエー四谷荒木町店



受付日時	店舗営業日 (午前7時～翌0時)
受付場所	店内回収ボックス
所在地	新宿区荒木町23-4
電話番号	03-3350-3504
受入食品の賞味期限	1か月以上先

### 常設

### 無印良品新宿ペペ



受付日時	店舗営業日 (午前11時～午後9時半)
受付場所	レジカウンター
所在地	新宿区歌舞伎町1-30-1 西武新宿ビル 西武新宿ペペ7F
電話番号	03-5292-3951
受入食品の賞味期限	2か月以上先

### 常設

### MUJIcom 武蔵野美術大学市ヶ谷キャンパス



受付日時	店舗営業日 (午前10時～午後8時)
受付場所	サービスカウンター
所在地	新宿区市谷田町1-4
電話番号	03-5206-3390
受入食品の賞味期限	2か月以上先

※受入窓口の情報は令和7年8月31日現在のものです。



## 番外編

## フードドライブをやってみませんか？

地域でフードドライブを手軽に実施してもらうため、地域の団体や企業向けに、フードドライブの実施に必要な物品を無料で貸し出しています。

自治会、町内会、商店街などの取組や地域のイベント、学校行事など様々な場面で実施可能です。

## 【貸出品】

- ①食品回収コンテナ (530mm × 366mm × 272mm)



- ②のぼり旗 1枚 (450mm × 1500mm)

- ③のぼり旗用ポール (1.6～3m伸縮式)  
及びスタンド 1組



ご希望の方は実施日の2週間前までに申請書の提出が必要です。貸出品の受け渡し及び返却場所は、新宿区役所本庁舎7階ごみ減量リサイクル課となります。詳しくは右記の二次元コードから区ホームページをご覗いただくなが、ごみ減量リサイクル課(03-5273-3318)までお問い合わせください。



## 外食編

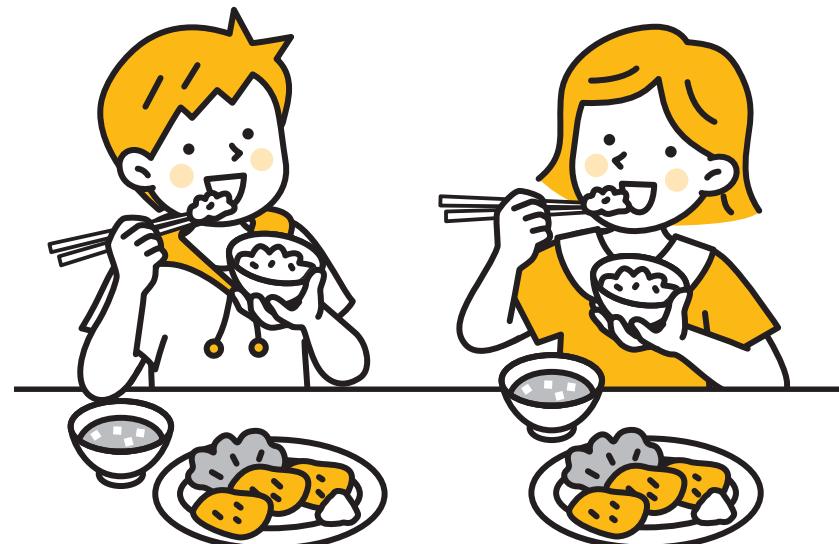
## 食品ロス削減のポイント

## 1 お店選びは新宿区食品ロス削減協力店を利用する

お店選びの際に、食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選択することも食品ロス削減に繋がります。宴会等の幹事となった場合は、参加者の趣向や年齢層、男女比を考えながら食べきることに配慮してお店やメニューを予約するのがおすすめです。新宿区食品ロス削減店とその取組を紹介しておりますので、詳しくは15ページをご覧ください。

## 2 食べきれる量を注文する

メニューを選ぶときは、自分自身が食べ切れる食事の適正量を意識して選びましょう。現在では、飲食店でご飯の小盛やハーフサイズなど少量注文に対応しているお店も多いです。特に食べ放題や宴会時には、食べ残しにならないよう注文のし過ぎには気を付けましょう。



## 新宿区食品ロス削減協力店とは？

### 3 3010運動を実施する

宴会やパーティーで、お酒やおしゃべりに夢中になり、料理を残してしまった経験はありませんか。お店でせっかく用意してくれた料理を、おいしく食べるために、3010運動にチャレンジしてみませんか。3010運動とは、「乾杯後の“30分”とお開き前の“10分”は、席を立たずに料理を楽しむ」ことで食べ切りを促進しています。開始30分は「味わいタイム」、その後の時間は「楽しみタイム」、お開き前10分は「食べきりタイム」として、ちょっとした工夫で食品ロスを削減できます。幹事をはじめとしてみんなで「食べきろう」と声をかけ合いましょう。



### 4 食べ残した時は、自己責任の範囲で持ち帰る

「予想外に量が多くて、食べきれなかった」そんな時は、お店と相談して自己責任で持ち帰ることも選択肢の一つにしてみませんか。まずは食べきるのが前提ですが、海外では、食べ残した料理を「ドギーバッグ」という袋や容器に入れて持ち帰る習慣があります。ただし、夏場など食中毒のリスクにはご注意ください。



「新宿区食品ロス削減協力店登録制度」は、平成30年4月から始まりました。食品ロスを削減する取組を行っている事業者を「食品ロス削減協力店」として登録し、その取組を紹介しています。区内の登録店舗数は83店舗です（令和7年7月31日現在）。ぜひお店選びに本誌を活用し、食品ロス削減協力店を積極的にご利用ください。また、食品ロス削減協力店を利用すると、新宿環境アクションポイントが1回につき1ポイントもらえます。



【協力店ステッカー】

#### ■食品ロス削減協力店の取組内容

	ハーフサイズや小盛メニューの導入、ごはんや麺の量の調整		食品リサイクルの実施
	ばら売りや量り売り、少量パック等による食料品販売		過剰在庫・規格外商品等のフードバンクへの寄付、フードシェアリング等
	賞味・消費期限間近な食料品や閉店時間間際の割引販売		ポスターや卓上ポップ等でのPR、店舗HP等での啓発
	持ち帰りを希望するお客様への積極的な対応*		その他食品ロスを削減するための取組

\*十分に加熱調理を行い、常温で保存が可能な食品であって、店舗が持ち帰り可能と判断した場合に限ります。なお、持ち帰りについては、希望者の自己責任の範囲で行うことになります。

食品ロス削減協力店の詳細はこちら



新宿環境アクションポイントの詳細はこちら



## YOTSUYA

## 四谷地区

- ① 御苑前 花膳
- ② 路地
- ③ カリーニヨ
- ④ 炭火焼きとり・旨い酒 松しま
- ⑤ 東京割烹てるなり
- ⑥ 木挽町 大野
- ⑦ 黒水樓 四谷店
- ⑧ 旨処 花我味
- ⑨ Cafe & Meal MUJI 新宿
- ⑩ spice & smile
- ⑪ 御料理 ほりうち
- ⑫ cafe WALL
- ⑬ 烧肉酒家李苑 本店
- ⑭ 赤いきやべつ
- ⑮ パティスリー ラ・ヴィ・ドゥース
- ⑯ 花園町 大木戸矢部
- ⑰ 鮨處八千代 別亭
- ⑲ 立喰い寿司 & BAR 鮨處八千代  
四ツ谷店
- ⑳ 立喰い寿司 鮨處八千代新宿三丁目店
- ㉑ 台湾小皿料理 莊園
- ㉒ 東京ヤクルト販売株式会社  
新宿センター
- ㉓ 東京ヤクルト販売株式会社  
四谷センター
- ㉔ セブン-イレブン 新宿左門町店
- ㉕ 小松屋 小泉豆腐店

新宿区  
食品ロス削減協力店  
一覧

## TANSUMACHI

## 筍町地区

- ㉖ 元祖串八珍 神楽坂店
- ㉗ まめ哲
- ㉘ 想いの木
- ㉙ 鮨處八千代 飯田橋店
- ㉚ 和菜れとろ
- ㉛ 別亭 むすび
- ㉜ RITA AFFOGATO TOKYO
- ㉝ 近江屋
- ㉞ とんかつ 橙のカレー屋 いっぺこっぺ  
市ヶ谷店
- ㉟ 神楽坂スーパー キムラヤ
- ㉟ いなげや 飯田橋店
- ㉛ ボンクラスタイル神楽坂店

## ENOKICHO

## 榎町地区

- ㉛ 東京ヤクルト販売株式会社  
江戸川橋センター
- ㉜ ヨークフーズ早稲田店

令和7年7月31日現在、83の登録店舗があります（掲載は80店舗）。各店舗の情報は掲載当時のもので変更となる場合があります。詳しくは各店舗にお問合せください。

## WAKAMATSUCHO

## 若松町地区

- ㉙ 人と食をつなげるダイニングバー  
Linio
- ㉚ Merci曙橋店
- ㉛ ヨークフーズ新宿富久店

## OKUBO

## 大久保地区

- ㉛ 中国料理 歓 fun
- ㉛ はつもみぢ
- ㉛ PANNARA
- ㉛ 業務用スーパー SHIODAYA 新宿店

## TOTSUKA

## 戸塚地区

- ㉛ 手打ちうどん 和乃家
- ㉛ 餃子の王将高田馬場店
- ㉛ ワセダ食堂
- ㉛ 早稲田モンスターズキッチン
- ㉛ 横浜家系ラーメン 圭壱家
- ㉛ 八幡鮓
- ㉛ 餃子酒場たっちゃん 西早稲田店
- ㉛ ピーコックストア高田馬場店
- ㉛ ベッセルイン高田馬場駅前

## OCHIIDAICHI

## 落合第一地区

- ㉛ Pastificio del Gatto
- ㉛ ピーコックストア目白店

## KASHIWAGI

## 柏木地区

- ㉛ 三国一 アイランドイッツ店
- ㉛ 新宿小滝橋通りいち五郎
- ㉛ 東京ヤクルト販売株式会社  
西新宿センター
- ㉛ 株式会社 清林堂
- ㉛ いなげや 新宿小滝橋店

## TSUNOHAZU

## 角筈地区

- ㉛ 坐もつ焼きいしん 新宿大ガード店
- ㉛ 三国一 西口店
- ㉛ ステーキ & しゃぶしゃぶ パンドラ
- ㉛ 龍驤（ロンシャン）
- ㉛ しゃぶしゃぶ温野菜 新宿西口店
- ㉛ OOTORI
- ㉛ Picasso WEST Laboratory
- ㉛ 天ぷら食堂 満天
- ㉛ 鉄板焼 ふじた
- ㉛ マンハッタンテーブル
- ㉛ ファミリーマート 新宿モノリス店
- ㉛ イオンフードスタイル西新宿店

## KUYAKUSHO

## 区役所地区

- ㉛ 鮎丸
- ㉛ 牛角 新宿東口店
- ㉛ しゃぶしゃぶ温野菜 新宿店
- ㉛ しゃぶしゃぶ温野菜 新宿東口駅前店
- ㉛ しゃぶしゃぶ温野菜 西武新宿駅前店
- ㉛ 新宿区役所地下食堂 レストラン けやき
- ㉛ 新宿秀山



**① 御苑前 花膳** 和食

新宿 2-18-5 新宿第2石川ビル1階  
3341-4584





**② 路地** 居酒屋・バー

新宿 3-17-17  
3352-0080





**③ カリーニヨ** その他

荒木町1 中林ビル1階  
3225-6226





**④ 炭火焼きとり・旨い酒 松しま** 居酒屋・バー

新宿 2-3-8  
3352-7803





**(5) 東京割烹てるなり**

和食

● 舟町 8-2 四谷舟町ビル 1 階  
☎ 6457-4358

**(6) 木挽町 大野**

和食

● 四谷 3-6  
☎ 3353-5455

**(9) Cafe & Meal MUJI 新宿**

喫茶店・  
カフェ

● 新宿 3-15-15 新宿ピカデリー B1 階  
☎ 5367-2726

**(10) spice & smile**

カレー

● 荒木町 20-17 ARK ビル 1 階  
☎ 6384-1444

**(7) 點水樓 四谷店**

アジア・  
エスニック

● 四谷 3-13-23 5 階  
☎ 6709-9683

**(8) 旨処 花我味**

和食

● 四谷 3-8-1 メゾンメトロビル 4 階  
☎ 6380-1786

**(11) 御料理 ほりうち**

和食

● 荒木町 9-15 土田ビル 1 階  
☎ 3226-2337

**(12) cafe WALL**

喫茶店・  
カフェ

● 新宿 3-9-5 ゴールドビル 3 階  
☎ 6380-5108

## 13 焼肉酒家李苑 本店

焼肉

新宿 5-18-16 Shinjuku5-1 ビル B1 階  
5292-9211



## 15 パティスリー ラ・ヴィ・ドゥース

スイーツ・パン

愛住町 23 番地 14-1 階  
5368-1160



## 14 赤いきやべつ

居酒屋・バー

荒木町 7-1 野崎ビル 1 階  
3357-8674



## 16 花園町 大木戸矢部

和食

新宿 1-35-8 明石ビル 1 階  
3350-0771



## 17 鮨處八千代 別亭

寿司

荒木町 2-18  
3357-1561



## 19 立喰い寿司 鮨處八千代新宿三丁目店

寿司

新宿 3-17-7 紀伊國屋ビルディング B1 階  
6273-1368



## 18 立喰い寿司&amp;BAR 鮨處八千代四ツ谷店

寿司

四谷 1-19 第一上野ビル 1 階  
6273-1226



## 20 台湾小皿料理 莊園

中華

新宿 5-10-14 新宿 NT ビル 1 階  
3350-7936



(21) 東京ヤクルト販売株式会社 新宿センター 販売  
新宿 5-11-18  
3834-8960



人も地球も健康に  
**Yakult**

(22) 東京ヤクルト販売株式会社 四谷センター 販売  
荒木町 4-4  
3834-8960



人も地球も健康に  
**Yakult**

### 箪笥町地区

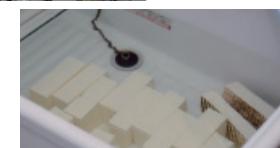


(23) セブン-イレブン 新宿左門町店 販売  
左門町 2-6 ワコービル 1階  
3355-7306



**セブン-イレブン**

(24) 小松屋 小泉豆腐店 販売  
四谷 1-20  
3351-7877



(25) 元祖串八珍 神楽坂店 居酒屋・バー  
神楽坂 3-2-39 神楽坂 MKビル 1階  
3513-8000



(26) まめ哲 うどん  
新小川町 8-4 新小川ビル 1階  
5579-8594



## (27) 想いの木

アジア・  
エスニック

神楽坂 5-22 KS 神楽坂店舗ビル 2 階  
3235-4277



## (29) 和菜れとろ

居酒屋・  
バー

神楽坂 3-6-12 ニュージョウトーヤビル 1 階  
080-9669-2200



## (28) 鮨處八千代 飯田橋店

寿司

神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 2 階  
3235-1238



## (30) 別亭 むすび

居酒屋・  
バー

津久戸町 3-19 えひらビル 1 階  
080-9778-3300



## (31) RITA AFFOGATO TOKYO

喫茶店・  
カフェ

神楽坂 6-39 エキユーラ神楽坂 1C  
6265-3035



神楽坂 5-32  
3260-2528



## (33) とんかつ櫻のカレー屋いっぷこっぺ 市ヶ谷店

カレー

市谷田町 2-7 三貴ビル 103  
6265-3122



## (34) 神楽坂スーパー キムラヤ

販売

神楽坂 6-50  
3269-0326



神楽坂  
**KIMURAYA**

## ⑯ いなげや 飯田橋店

新小川町 4-11  
5206-3205



## ⑯ ボンゴスタイル神楽坂店

神楽坂 6-8-27  
080-7054-5174

column  
①

## 3Rと食品ロス削減



3R（スリーアール）という言葉を知っていますか？

3Rとは、資源を大切にするための3つのキーワードであるリデュース (Reduce)、リユース (Reuse)、リサイクル (Recycle) の総称です。下記のように食品ロスの削減にとっても、3Rの考え方はとても大切です。

**Reduce (ごみを減らす)** …必要な分を買い、作り、食べきる・使い切る  
**Reuse (有効活用)** ……フードシェアリング、フードドライブ等  
**Recycle (再資源化)** ……食品リサイクル（食品廃棄物の燃料や堆肥等への変換）

## 榎町地区



## ⑯ 東京ヤクルト販売株式会社 江戸川橋センター

山吹町 353-3  
3834-8960



人も地球も健康に  
**Yakult**

## ⑯ ヨークフーズ早稲田店

早稲田町 74 番  
3209-2711



## 若松町地区



## (39) 人と食をつなげるダイニングバー Linio

市谷台町 4-1 ニシオハイツ 1階  
3353-8070



## (40) Merci 曙橋店

市谷台町 17-2  
6709-8331



## (41) ヨークフーズ新宿富久店 販売

富久町 17-2  
3353-8811



PRICE DOWN

column  
②

毎週日曜日は、余った食材をスープで食べきり！

家族がそろう休みの日には、冷蔵庫に残っている食材を確認する習慣をつくりましょう。野菜など余った生鮮食材は、日曜日にスープにして食べきりの工夫の一つです。みんなで冷蔵庫のどこに何があるのか確認しながら、みんなで美味しく食材を食べきりましょう。1週間で冷蔵庫がリセットできると、ストックが溜まり過ぎず整理もしやすくなります。



## 大久保地区



## (42) 中国料理 欽 fun

新宿 6-7-3  
3341-8100



## (43) はつもみぢ

歌舞伎町 2-44-1 ハイジア B1 階  
3209-6034



## (44) PANNARA

百人町 2-2-5 パティオ竹内 101  
6278-9080



## (45) 業務用スーパー SHIODAYA 新宿店

大久保 1-11-3 大東ビル 1 階  
3200-1129

column  
③

食品ロス削減月間を知っていますか？

食品ロス削減推進法により、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。10月が「3R（リユース・リデュース・リサイクル）推進月間」、10月16日が「世界食料デー」（世界の食料問題を考える日）であることにちなんでいます。また、食品ロス削減のために宴会時に食べきるための取組である30・10運動（14ページ参照）に由来しています。





### ④⁶ 手打うどん 和乃家 うどん

高田馬場 2-19-7-107 タックイレブンビル 1階  
3209-4082



### ④⁷ 餃子の王将 高田馬場店 中華

高田馬場 4-8-9  
3371-2098



### ④⁸ ワセダ食堂 喫茶店・カフェ

西早稲田 3-14-2 早稲田通りビル 102  
5727-8405



### ④⁹ 横浜家系ラーメン 圭壱家 中華

西早稲田 1-9-17 藤和シティーコープ早稲田 1階  
6265-9736



### ④⁹ 早稲田モンスターズキッチン 食堂・レストラン

西早稲田 1-9-9 FOREST 早稲田 1階  
6228-0321



## 52 餃子酒場たっちゃん 西早稻田店

西早稻田 2-18-23 スカイエスタ 101  
6457-6829



居酒屋・バー

## 53 ピーコックストア高田馬場店

高田馬場 1-28-7  
3209-7201



販売

## 54 ベッセルレイン高田馬場駅前

宿泊

高田馬場 2-17-4  
3202-0088



## 落合第一地区

## 55 Pastificio del Gatto

下落合 3-16-11  
6914-4547



目白通り

ピーコックストア  
目白店おとめ山  
公園

下落合駅

西武新宿線

販売

## 56 ピーコックストア目白店

下落合 3-14-21  
3954-0185



## 柏木地区



## 57 三国一 アイランドイツツ店 うどん

西新宿 6-5-1 新宿アイランドタワー B1 階  
3346-3591



## 58 新宿小滝橋通りいち五郎 中華

西新宿 7-1-10 守矢ビル 1 階  
5348-4651



## 59 東京ヤクルト販売株式会社 西新宿センター 販売

西新宿 7-22-9  
3834-8960



人も地球も健康に  
**Yakult**

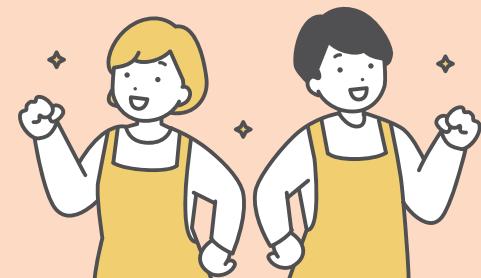
## 60 株式会社 清林堂 販売

西新宿 8-5-1  
3368-4675



## 61 いなげや 新宿小滝橋店 販売

北新宿 4-8-16  
3364-3835



角  
筈  
地  
区

## 62 坐もつ焼きいしん 新宿大ガード店

西新宿 1-3-13 I&Kビル B1階  
6279-0487



## 63 三国一 西口店

西新宿 1-13-10  
3344-3591



## 64 ステーキ&amp;しゃぶしゃぶ パンドラ

西新宿 1-13-3 西新ビル 2階  
3344-3808



## 65 龍驥 (ロンシャン)

西新宿 1-16-8 東計ビル B1階  
3342-3882



中華

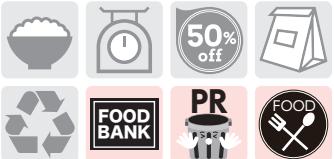
## 66 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿西口店

西新宿 1-15-2 第5オムニクスピル 2階  
3345-1129



## 67 OOTORI

西新宿 1-19-1  
6258-5828



テイクアウト専門店

## (68) Picasso WEST Laboratory

フレンチ

西新宿 4-16-11-1 階  
080-8720-7507



## (70) 鉄板焼 ふじた

バイキング

西新宿 3-2-9 新宿ワシントンホテル ANNEX(別館) 1階  
3344-6109



## (69) 天ぷら食堂 満天

食堂・  
レストラン

西新宿 5-12-3  
5843-5577



## (71) マンハッタンテーブル

バイキング

西新宿 3-2-9 新宿ワシントンホテル 本館 25 階  
3344-6109



## (72) ファミリーマート 新宿モノリス店

販売

西新宿 2-3-1 新宿モノリス B1 階  
5909-3770



## (73) イオンフードスタイル西新宿店

販売

西新宿 5-1-1-101  
3379-5100

column  
④~~~~~  
食品ロス削減啓発動画を配信中です！  
~~~~~

区公式Youtubeチャンネルにて、食品ロス削減のポイントをまとめた動画配信を行っています。ぜひご視聴ください。

## 買い物編



## 外食編



## 調理・保存編



## 事業者編



## 区役所地区



**(74) 鮨 丸 寿司**

新宿 3-31-6  
3356-7077

Sushimaru information

**(75) 牛角 新宿東口店 焼肉**

新宿 3-20-8  
5367-1129

**(76) しゃぶしゃぶ温野菜 新宿店 鍋物**

新宿 3-20-8 WaMall 6階  
5312-1129

**(77) しゃぶしゃぶ温野菜 新宿東口駅前店 鍋物**

新宿 3-36-15 新宿内野ビル 3階  
5362-1129

**(78) しゃぶしゃぶ温野菜 西武新宿駅前店 鍋物**

歌舞伎町 1-25-3 西武新宿駅前ビル 2階  
6265-9129

**(79) 新宿区役所地下食堂 レストランけやき 食堂・レストラン**

歌舞伎町 1-4-1 新宿区役所 B1階  
5272-0236

80

新宿秀山

中華

歌舞伎町1丁目靖国通り下新宿サブナード地下街内405区画  
3354-6347

column  
⑤

賞味期限は「おいしいめやす」

食品の期限表示には、消費期限と賞味期限があります。

消費期限：過ぎたら食べない方が良い期限

賞味期限：おいしく食べることのできる期限

賞味期限は「おいしいめやす」であり、多少過ぎたからと言ってただちに食べられなくなるものではありません。賞味期限が過ぎた食品はすぐに捨てるのではなく、食べられるかどうかまずは確認する習慣をつけましょう。



# 食品ロスダイアリー

使い切れずに捨ててしまった食品や、食べ残しなどを記録し、我が家家の食品ロスを見える化してみませんか。

どのくらいの食品を捨てているか、なぜ捨てることになってしまったのかを知ることで、日々の食品ロスの予防策が考えられます。

カレンダーやノートに手書きしても良いですし、ウェブアプリ「食品ロスダイアリー」に入力することも方法の一つです。

食品ロスダイアリーについて詳しくはこちら→



「食品ロスダイアリー」  
アプリイメージ

## ≡毎日の食品ロスを記録してみよう！≡

7日間食品ロスダイアリーに挑戦してみましょう

| 未使用のまま捨てた食品 |        |         |      |
|-------------|--------|---------|------|
| 日付          | 食べ物の名前 | 捨てた理由   | 捨てた量 |
| 記入例         | にんじん   | 傷んでしまった | 50g  |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |
|             |        |         |      |

| 食べ残して捨てた食品 |        |       |      |
|------------|--------|-------|------|
| 日付         | 食べ物の名前 | 捨てた理由 | 捨てた量 |
| 記入例        | カレーライス | 作りすぎた | 50g  |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |