

新宿区



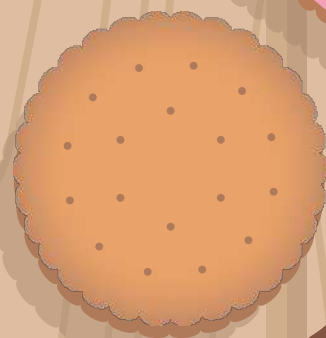
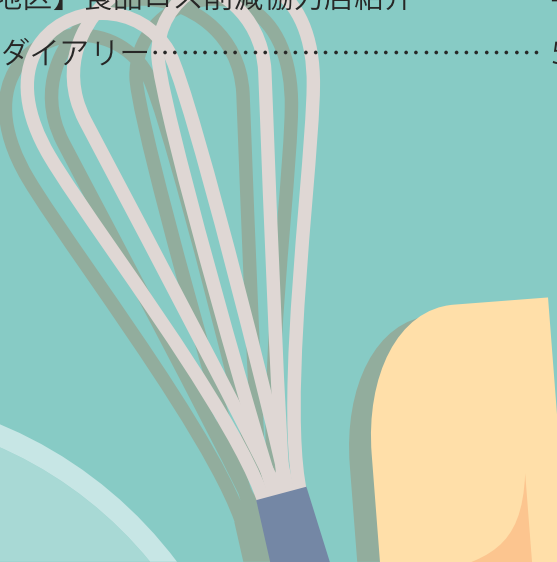
食品ロス削減
ハンドブック

新宿区ごみ減量
リサイクル課



新宿区 食品ロス削減ハンドブック

● 食品ロスの概要	01
● 食品ロス削減の3つのコツ	03
食品ロス削減のポイント～買い物編～	04
食品ロス削減のポイント～調理・保存編～	06
食品ロス削減のポイント～外食編～	13
● 新宿区食品ロス削減協力店とは？	15
● 食品ロス削減協力店一覧	16
●【四谷地区】食品ロス削減協力店紹介	18
●【笹方地区】食品ロス削減協力店紹介	25
●【榎町地区】食品ロス削減協力店紹介	29
●【若松町地区】食品ロス削減協力店紹介	30
●【大久保地区】食品ロス削減協力店紹介	32
●【戸塚地区】食品ロス削減協力店紹介	34
●【落合第一地区】食品ロス削減協力店紹介	37
●【落合第二地区】食品ロス削減協力店紹介	39
●【柏木地区】食品ロス削減協力店紹介	40
●【角筈地区】食品ロス削減協力店紹介	42
●【区役所地区】食品ロス削減協力店紹介	49
●食品ロスダイアリー	52



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

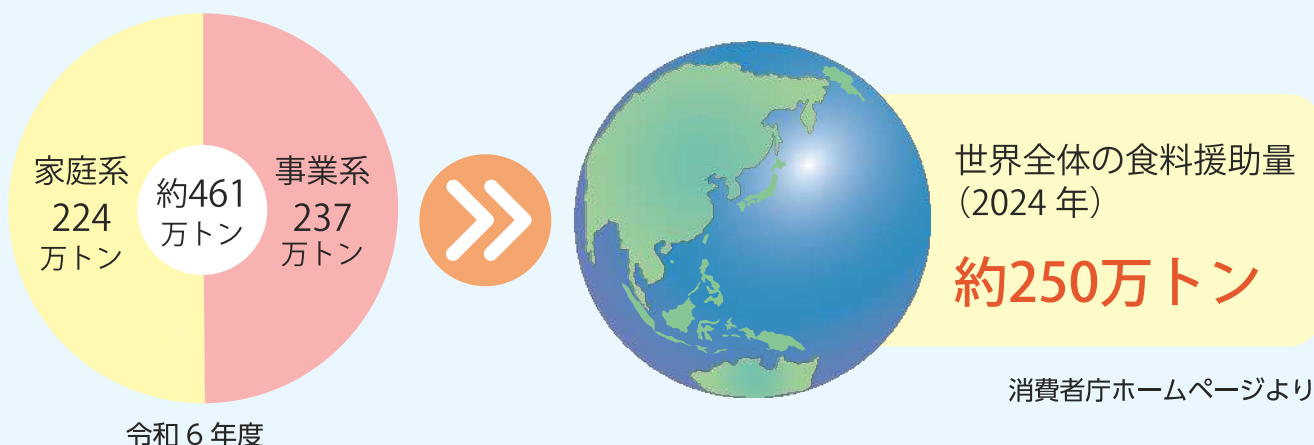
- 1位：食べきれなかった（57%）
 - 2位：痛ませてしまった（23%）
 - 3位：賞味期限・消費期限が切れていた（11%）
- 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」



日本の食品ロスの実態

日本における食品ロスは、年間約 461 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（2024 年で年間 250 万トン）の約 1.8 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）

令和 3 年度
燃やすごみ排出量

64,498トン



燃やすごみ中の
食品ロス割合

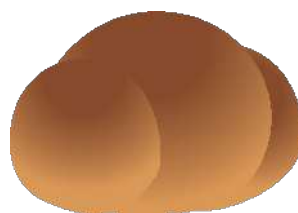
6.8%



家庭系食品ロス発生量
(令和 3 年度)

約 4,390トン

区民 1 人 1 日あたり **35g** を廃棄
(ロールパンおよそ 1 個分)



食品ロス削減の3つのコツ

こんなことはありませんか？

冷蔵庫や冷凍庫は常に食品のストックがいっぱいある

買った野菜が使う前にしなびてしまった

作った料理が食べきれず、捨ててしまった

家にあるのに同じものを買ってしまった



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。



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。

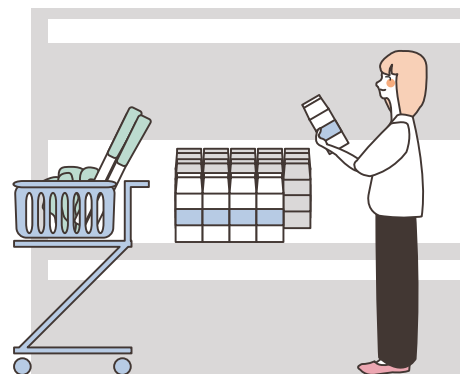
point いつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食
材を購入しましょう。
食べる予定の無い「まとめ売り商品」や特売
品などの衝動買いは控えましょう。

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」から情報を受け取り、「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」



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ことで直接廃棄（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ことで、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ť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ブロス（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出することになったり、体調がすぐれなかっ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ふ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。

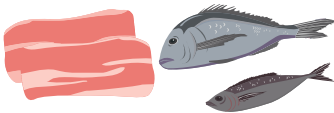
食品ロス削減のポイント

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

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」



区民

食品の
持ち込み

フードドライブ
受入窓口

提供

「ありがとう！
おいしく食べきるね！」



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

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、下記の受入窓口にご持参ください。

※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、窓口にご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

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 新宿ピカデリー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

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

MUJlcom 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。

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

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



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。

【貸出物品】

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 ～ 3 m伸縮式) 及びスタンド 1 組



④卓上ののぼり旗 (150mm × 400mm)



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。貸出物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覧ください。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。



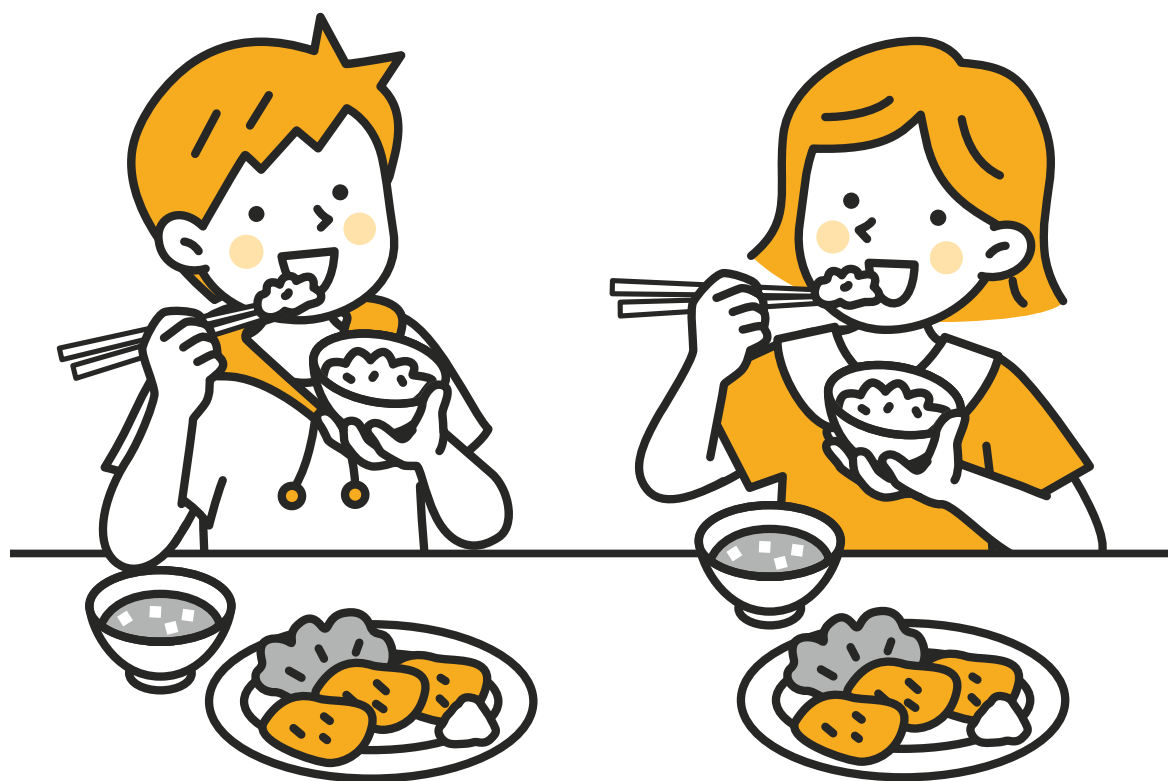
食品ロス削減のポイント

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れ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。



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、おいしく食べきるために、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」ことで食べき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とは？

「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 98 店舗です（令和 8 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



新宿区 食品ロス削減協力店 一覧

YOTSUYA

四谷地区

- ① 御苑前 花膳
- ② 路地
- ③ カリーニョ
- 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 點水樓 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 焼肉酒家李苑 本店
- ⑭ 赤いきゃべつ
- ⑮ パティスリー ラ・ヴィ・ドゥース
- ⑯ 花園町 大木戸矢部
- ⑰ 鮎處八千代 別亭
- ⑱ 立喰い寿司 & BAR 鮎處八千代
四ツ谷店
- ⑲ 立喰い寿司 鮎處八千代新宿三丁目店
- ⑳ 台湾小皿料理 莊園
- ㉑ バール＝タラ
- ㉒ セブン－イレブン 新宿左門町店
- ㉓ 小松屋 小泉豆腐店
- ㉔ ライフコモレ四谷店

TANSUMACHI

笹塚地区

- ㉕ 元祖串八珍 神楽坂店
- ㉖ まめ哲
- ㉗ 想いの木
- ㉘ 鮎處八千代 飯田橋店
- ㉙ 和菜れとろ
- ㉚ 別亭 むすび
- ㉛ RITA AFFOGATO TOKYO
- ㉜ 近江屋
- ㉝ とんかつ櫓のカレー屋いっぺこっぺ
市ヶ谷店
- ㉞ 神楽坂スーパー キムラヤ
- ㉟ いなげや 飯田橋店
- ㊱ ブォングスタジオ神楽坂店

ENOKICHO

榎町地区

- ㊲ ヨークフーズ早稲田店
- ㊳ ライフ市谷薬王寺店

WAKAMATSUCHO

若松町地区

- ㊴ 人と食をつなげるダイニングバー
Linio
- ㊵ Merci曙橋店
- ㊶ ヨークフーズ新宿富久店
- ㊷ ライフ若松河田駅前店

令和8年7月31日現在、98の登録店舗があります（掲載は95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。

OKUBO

大久保地区

- 43 中国料理 歓 fun
- 44 PANNARA
- 45 頂マーラータン新大久保本店
- 46 業務用スーパー SHIODAYA 新宿店

TOTSUKA

戸塚地区

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

OCHIAIDAIICHI

落合第一地区

- 56 寿司たつ
- 57 Cafe ひととき
- 58 ピーコックストア目白店
- 59 Pastificio del Gatto

OCHIAIDAINI

落合第二地区

- 60 土佐屋

KASHIWAGI

柏木地区

- 61 三国一 アイランドイツ店
- 62 新宿小滝橋通りいち五郎
- 63 株式会社 清林堂
- 64 いなげや 新宿小滝橋店

TSUNOHAZU

角筈地区

- 65 坐もつ焼きいしん 新宿大ガード店
- 66 三国一 西口店
- 67 ステーキ&しゃぶしゃぶ パンドラ
- 68 龍驤（ロンシャン）
- 69 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿西口店
- 70 OOTORI
- 71 Picasso WEST Laboratory
- 72 天ぷら食堂 満天
- 73 鉄板焼 ふじた
- 74 マンハッタンテーブル
- 75 京王プラザホテル スーパーbuffe<グラスコート>
- 76 京王プラザホテル 中国料理<南園>
- 77 京王プラザホテル 鉄板焼<やまなみ>
- 78 京王プラザホテル 天麩羅<しゅん>
- 79 京王プラザホテル オールデイダイニング<樹林>
- 80 京王プラザホテル スカイラウンジ<オーロラ>
- 81 京王プラザホテル メインバー<ブリアン>
- 82 京王プラザホテル アートラウンジ<デュエット>
- 83 京王プラザホテル <カクテル&ティーラウンジ>
- 84 京王プラザホテル フードブティック<ポピンズ>
- 85 台湾料理山珍居
- 86 ファミリーマート 新宿モノリス店
- 87 イオンフードスタイル西新宿店
- 88 京王プラザホテル 宴会場

KUYAKUSHO

区役所地区

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

四谷地区



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



和食

⑤ 東京割烹てるなり

🏠 舟町 8-2 四谷舟町ビル 1 階
☎ 6457-4358



和食

⑥ 木挽町 大野

🏠 四谷 3-6
☎ 3353-5455

アジア・
エスニック

⑦ 點水樓 四谷店

🏠 四谷 3-13-23 5 階
☎ 6709-9683



和食

⑧ 旨処 花我味

🏠 四谷 3-8-1 メゾンメトロビル 4 階
☎ 6380-1786



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



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



焼肉

⑬ 焼肉酒家李苑 本店

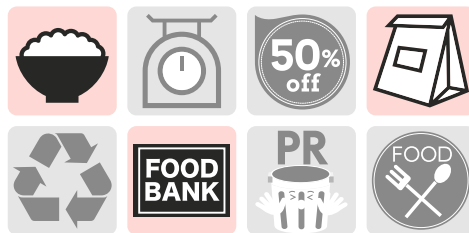
🏠 新宿 5-18-16 Shinjuku5-1 ビル B1 階
☎ 5292-9211



居酒屋・バー

⑭ 赤いきゃべつ

🏠 荒木町 7-1 野崎ビル 1 階
☎ 3357-8674



スイーツ・パン

⑮ パティスリー ラ・ヴィ・ドゥース

🏠 愛住町 23 番地 14 1 階
☎ 5368-1160



和食

⑯ 花園町 大木戸矢部

🏠 新宿 1-35-8 明石ビル 1 階
☎ 3350-0771



⑰

鮪處八千代 別亭

寿司

🏠 荒木町 2-18
☎ 3357-1561



⑱

立喰い寿司& BAR 鮪處八千代四ツ谷店

寿司

🏠 四谷 1-19 第一上野ビル 1 階
☎ 6273-1226



⑲

立喰い寿司 鮪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



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

パール = タラ

アジア・
エスニック

🏠 信濃町 34 トーシン信濃町駅前ビル B1
☎ 6457-4656



②2

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



②3

小松屋 小泉豆腐店

販売

🏠 四谷 1-20
☎ 3351-7877



②4

ライフコモレ四谷店

小売
スーパー
マーケット

🏠 四谷 1-6-1 CO.MO.RE Mall 地下 1 階
☎ 3358-5060





居酒屋・バー

うどん



アジア・
エスニック

27

想いの木

🏠 神楽坂 5-22 KS 神楽坂店舗ビル 2 階
☎ 3235-4277



寿司

28

鮨處八千代 飯田橋店

🏠 神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 2 階
☎ 3235-1238

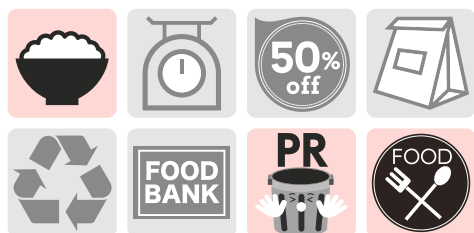


29

和菜れとろ

居酒屋・
バー

🏠 神楽坂 3- 6-12 ニュージュウトーヤビル 1 階
☎ 080-9669-2200



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 エキュース神楽坂 1C
☎ 6265-3035



32

近江屋

テイクアウト
専門店

🏠 神楽坂 5-32
☎ 3260-2528



33

とんかつ檯のカレー屋いっぺこっぺ 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

35 いなげや 飯田橋店

販売

🏠 新小川町 4-11
☎ 5206-3205



36 ボングスタイオ神楽坂店

販売

🏠 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



③⑦ ヨークフーズ 早稲田店

販売

🏠 早稲田町 74 番
☎ 3209-2711



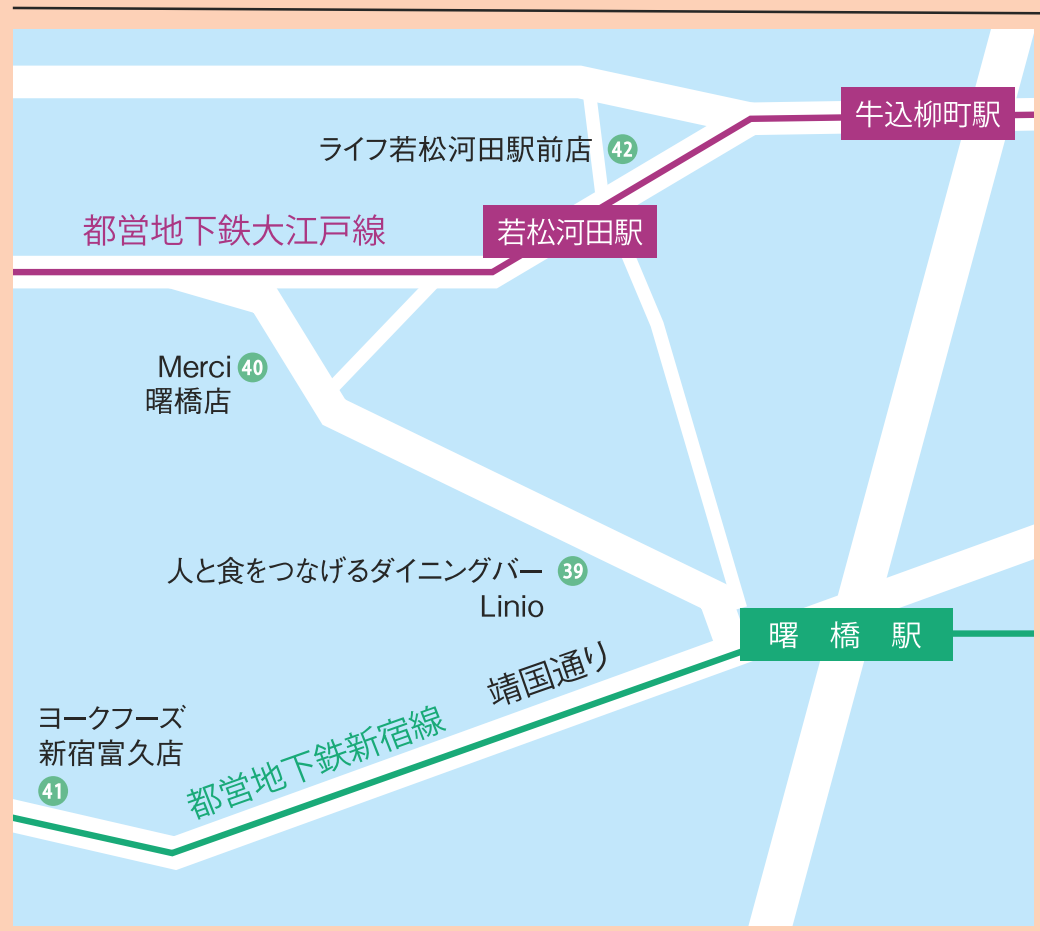
③⑧ ライフ市谷薬王寺店

小売
スーパー
マーケット

🏠 市谷薬王寺町 3-3
☎ 3268-6700



若松町地区



③⑨ 人と食をつなげるダイニングバー Linio

食堂・レストラン

市谷台町 4-1 ニシオハイツ 1 階
☎ 3353-8070



④⑩ Merci 曙橋店

スイーツ・パン

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



④2 ライフ若松河田駅前店

小売
スーパー
マーケット

🏠 若松町 28-5
☎ 3204-1261



column
②

毎週日曜日は、余った食材をスープで食べきり！

家族がそろそろ休みの日には、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るのも工夫の一つです。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



④③

中国料理 歓 fun

中華

🏠 新宿 6-7-3
☎ 3341-8100



④④

PANNARA

スイーツ・パン

🏠 百人町 2-2-5 パティオ竹内 101
☎ 6278-9080



45 頂マーラータン新大久保本店

中華

📍 百人町 2-6-2
☎ 090-3043-2254



46 業務用スーパー SHIODAYA 新宿店

販売

📍 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。



戸塚地区



47

手打ちうどん 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



48

餃子の王将 高田馬場店

中華

🏠 高田馬場 4-8-9
☎ 3371-2098



49

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



50

早稲田モンスタースキッチン

食堂・
レストラン

🏠 西早稲田 1-9-9 FOREST 早稲田 1 階
☎ 6228-0321

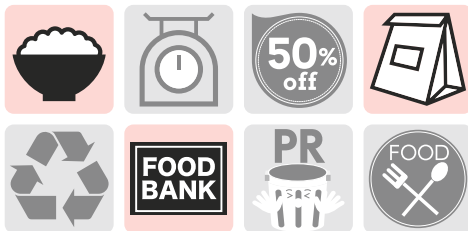


51

横浜家系ラーメン 圭壺家

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



51

八幡 鮎

寿司

🏠 西早稲田 3-1-1
☎ 3203-1634



53 餃子酒場たっちゃん 西早稲田店

居酒屋・
バー

🏠 西早稲田 2-18-23 スカイエスタ 101
☎ 6457-6829



54 ピーコックストア高田馬場店

販売

🏠 高田馬場 1-28-7
☎ 3209-7201



55 ベッセルイン高田馬場駅前

宿泊

🏠 高田馬場 2-17-4
☎ 3202-0088





寿司

1人で飲み乾杯せよ 1850 円

○生ビール(400ml)
○本日の付け出し



○今月の寿司たっぷりオリジナル巻物

★ 青唐辛子入りちりめん煮唐辛子の細巻

※青唐辛子入りなので腸活効果の★あり

★だからこそわかる★寿司たっぷり独特のシャリの甘塩味

＋追加メニュー＋

喫茶店・
カフェ

A close-up photograph of two white ceramic coffee cups. The cup in the foreground is filled with a light-colored latte, featuring a heart-shaped design made of dark brown powder or chocolate on its surface. The cup in the background is partially visible and contains a darker liquid, possibly espresso. The background is dark and out of focus.

58 ピーコックストア目白店

販売

🏠 下落合 3-14-21
☎ 3954-0185



59 Pastificio del Gatto

販売

🏠 下落合 3-16-11
☎ 6914-4547

column
④

ベランダで「生ごみを捨てない暮らし」をはじめませんか？



LFC コンポストは、においや虫の心配が少なく、台所から出た生ごみを堆肥にできます。できた堆肥は家庭菜園で使えるほか、23区内の堆肥回収会に参加可能です。LINE で気軽に相談できるので、初めての方でも安心して取り組んでいただけます。

※区は、ローカルフードサイクリング株式会社と令和7年12月1日にLFC コンポストの普及による食品ロス削減の推進に関する覚書を締結しました。



落合第二地区



60

土佐屋

テイクアウト
専門店

🏠 西落合 2-6-4
☎ 3953-8225



OCHIAIDAINI

柏木地区



⑥1 三国一 アイランドイツ店

うどん

🏠 西新宿 6-5-1 新宿アイランドタワー B1 階
☎ 3346-3591



⑥2 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

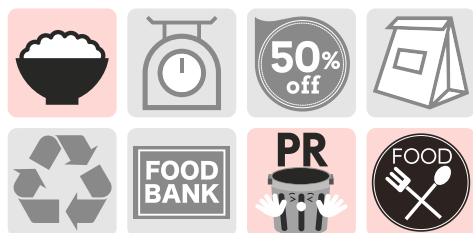


63

株式会社 清林堂

販売

🏠 西新宿 8-5-1
☎ 3368-4675



64

いなげや 新宿小滝橋店

販売

🏠 北新宿 4-8-16
☎ 3364-3835



column
⑤

食べ残しをゼロへ。「mottECO」ロゴを見かけたら
持ち帰りという選択肢を!

「mottECO」とは環境省が令和2年10月に行ったNEW ドギーバックアイデアコンテストで選定された、飲食店での食べ残しを持ち帰る行為の愛称です。

右のロゴが掲載されたお店では、食べ残しを持ち帰りたい旨を伝えると、専用容器（有料もしくは無料）を受け取れます。自身で詰め、自己責任のもとで持ち帰ることが出来ます。



角筈地区



⑥5 坐もつ焼きいしん 新宿大ガード店

居酒屋・バー

🏠 西新宿 1-3-13 I&K ビル B1 階
☎ 6279-0487



⑥6 三 国 一 西 口 店

うどん

🏠 西新宿 1-13-10
☎ 3344-3591



67 ステーキ&しゃぶしゃぶ パンドラ

鉄板焼き

🏠 西新宿 1-13-3 西新ビル 2 階
☎ 3344-3808



68 龍驤 (ロンシャン)

中華

🏠 西新宿 1-16-8 東計ビル B1 階
☎ 3342-3882



69 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿西口店

鍋物

🏠 西新宿 1-15-2 第5オムニクスビル 2 階
☎ 3345-1129



70 OOTORI

テイクアウト
専門店

🏠 西新宿 1-19-1
☎ 6258-5828

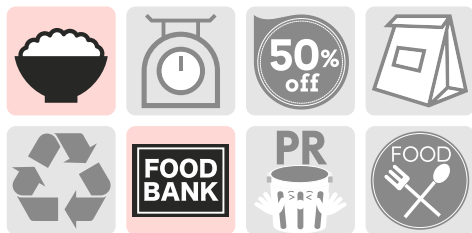


71

Picasso WEST Laboratory

フレンチ

🏠 西新宿 4-16-11 1階
☎ 080-8720-7507



72

天ぷら食堂 満天

食堂・レストラン

🏠 西新宿 5-12-3
☎ 5843-5577

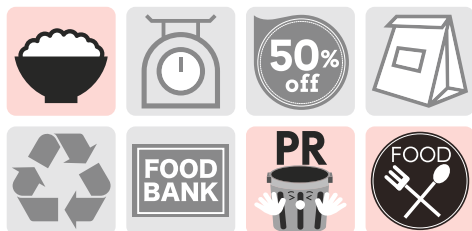


73

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



74

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



75 京王プラザホテル スーパーbuffet<グラスコート>

バイキング

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 2 階
☎ 5322-8151



76 京王プラザホテル 中国料理<南園>

中華

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 2 階
☎ 5322-8151



77 京王プラザホテル 鉄板焼<やまなみ>

鉄板焼き

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 7 階
☎ 5322-8151



78 京王プラザホテル 天麩羅<しゅん>

和食

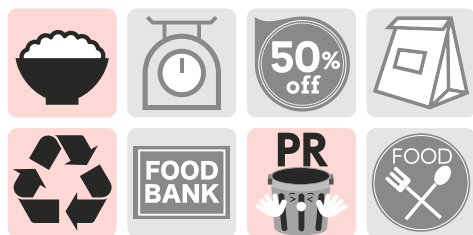
🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 7 階
☎ 5322-8151



洋食

79 京王プラザホテル オールデイダイニング<樹林>

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 2 階
☎ 5322-8151



洋食

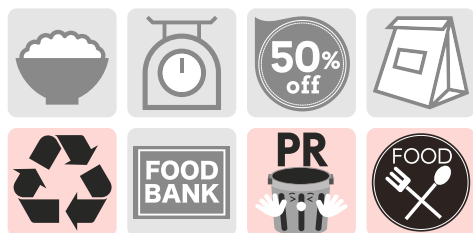
80 京王プラザホテル スカイラウンジ<オーロラ>

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 45 階
☎ 5322-8151

居酒屋・
バー

81 京王プラザホテル メインバー<ブリアン>

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 南館 2 階
☎ 5322-8151

喫茶店・
カフェ

82 京王プラザホテル アートラウンジ<デュエット>

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 3 階
☎ 5322-8151



83 京王プラザホテル<カクテル&ティーラウンジ>

喫茶店・
カフェ

📍 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 3 階
☎ 5322-8151



84 京王プラザホテルフードブティック<ポピンズ>

スイーツ・
パン

📍 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル 本館 2 階
☎ 5322-8151



column
⑥

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



調理・保存編



外食編



事業者編



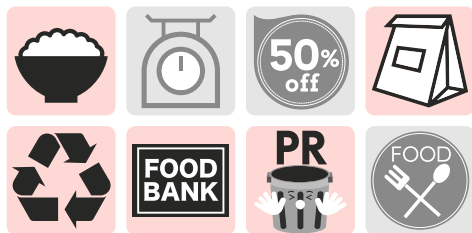
85

台湾料理山珍居

中華

🏠 西新宿 4-4-16

☎ 3376-0541



86

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



87

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



88

京王プラザホテル 宴会場

宴会場

🏠 西新宿 2-2-1 京王プラザホテル

☎ 5322-8070



区役所地区

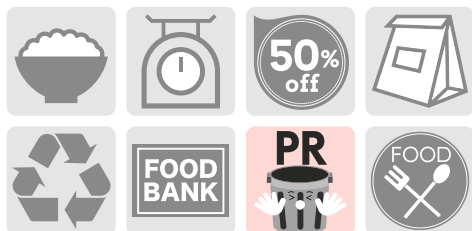


89

鮭 丸

寿司

🏠 新宿 3-31-6
☎ 3356-7077



90

牛角 新宿東口店

焼肉

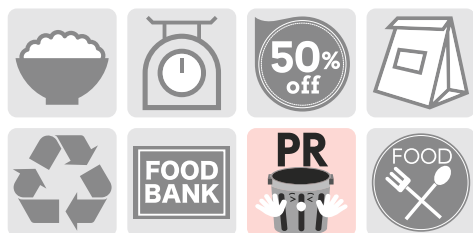
🏠 新宿 3-20-8 WaMall 8 階
☎ 5367-1129



91 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿店

鍋物

🏠 新宿 3-20-8 WaMall 6 階
☎ 5312-1129



92 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



93 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



94 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



鍋物

95 しゃぶしゃぶ温野菜 西武新宿駅前店

📍 歌舞伎町 1-25-3 西武新宿駅前ビル 2 階
☎ 6265-9129



column
⑦

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よい期限

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

最近1週間の使い残り食品は
460～950 g でした。

2週間の登録状況 ?

12月	👉 手つかず使い残り食品	👈 食べ残り食品
日 9	☒ 登録 ☒ なし	☒ 登録 ☒ なし
土 8	☒ 登録 ☒ なし	☒ 登録 ☒ なし
金 7	なし	なし
木 6	なし	なし
水 5	なし	なし
火 4	なし	なし
月 3	なし	なし
日 2	なし	なし
土 1	☒ 登録済	☒ 登録済
金 30	☒ 登録済	☒ 登録済

🏠 手つかず使い残り食品登録 🍴 食べ残り食品登録 📊 集計

「食品ロスダイアリー」
アプリイメージ

○モニター調査の結果について

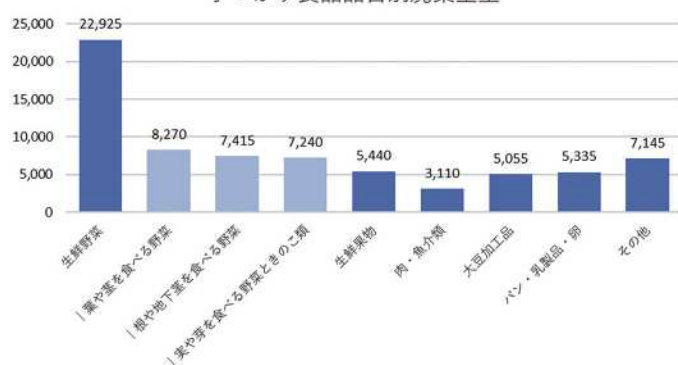
入力期間：令和7年10月1日～10月31日

集計対象としたモニター人数：148人

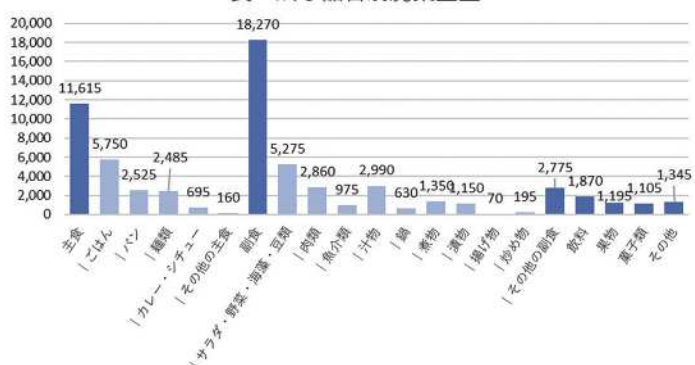
食品ロス廃棄重量平均週次変化



手つかず食品品目別廃棄重量



食べ残し品目別廃棄重量



○食品ロス量の推移

世帯平均の廃棄重量はモニター調査が進んでいく毎に、減少していく傾向にあります。モニター調査の第1週目と比較して、第4週目では15%程度食品ロス量が減少しています。

○手つかずのまま破棄される食品

(大分類)

- 1位：生鮮野菜 (22,925 g)
- 2位：生鮮果物 (5,440 g)
- 3位：パン・乳製品・卵 (5,335 g)

(品目別)

- 1位：にんじん (2,870 g)
- 2位：キャベツ (2,620 g)
- 3位：豆腐 (2,525 g)

○食べ残しされる食品

- 1位：ごはん (5,750 g)
- 2位：サラダ・野菜・海藻・豆類 (5,275 g)
- 3位：汁物 (2,990 g)
- 4位：肉類 (2,860 g)
- 5位：パン類 (2,525 g)

≡ 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

- いつ、何を、どうして、どのくらい捨てたか、メモしましょう
- 「もったいない」を意識して、記録していきましょう

	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



発行年月 令和8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



印刷物作成番号
2026-3-3915