



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～ 12
- 食品ロス削減協力店登録制度 14
- 食品ロス削減協力店一覧 15
- 【四谷地区】食品ロス削減協力店紹介 16
- 【筆筈地区】食品ロス削減協力店紹介 22
- 【櫻町地区】食品ロス削減協力店紹介 24
- 【若松町地区】食品ロス削減協力店紹介 26
- 【大久保地区】食品ロス削減協力店紹介 28
- 【戸塚地区】食品ロス削減協力店紹介 30
- 【落合第一地区】食品ロス削減協力店紹介 32
- 【柏木地区】食品ロス削減協力店紹介 34
- 【角筈地区】食品ロス削減協力店紹介 36

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

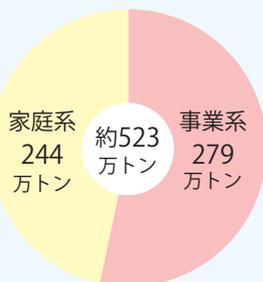
- 1位：食べきれなかった（57%）
 - 2位：痛ませてしまった（23%）
 - 3位：賞味期限・消費期限が切れていた（11%）
- 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」



日本の食品ロスの実態

日本における食品ロスは、年間約 523 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品支援量（2021 年で年間約 440 万トン）の 1.2 倍に相当します。

〈日本における食品ロス〉



令和3年度



世界全体の食料援助量
(2021 年)

約440万トン

消費者庁ホームページより

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

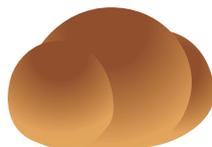
6.8%



家庭系食品ロス発生量
(令和3年度)

約 4,390トン

区民一人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しましょう。

2 作りすぎない
自分や家族の体調や予定を考えながら、食べきれぬ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。外出時は、小盛りやハーフサイズなど自分が食べきれぬ量を注文し、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・食べきれぬ量だけ買う。

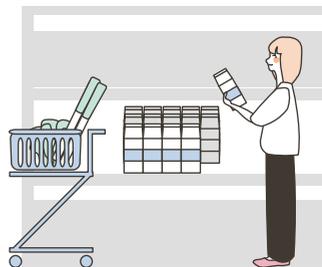
point いつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食
材を購入しましょう。

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 P.14 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のと直接廃棄（手をつけずに捨てること）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、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		良く洗えば、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ブロス（野菜だし）が作れる。

3 食べきれぬ量だけ作る

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
- 一目で見えて分かる表示を
- 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、新宿エコ自慢ポイント(※)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

※新宿エコ自慢ポイント…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。(詳しくは41ページご参照)

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、窓口にご持参ください。

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



- 受付日時 店舗営業日 (午前11時～午後9時)
- 受付場所 1階レジカウンター
- 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

無印良品新宿ぺぺ



- 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 西武新宿ぺぺ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

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

※受入窓口の情報は令和5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 14 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61店舗です（令和5年8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、新宿エコ自慢ポイントが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です。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。

詳しくはホームページをご覧ください。



YOTSUYA

四谷地区

- 1 御苑前 花膳
- 2 路地
- 3 カリーニョ
- 4 炭火焼 呑み処 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 東京ヤクルト販売株式会社 新宿センター
- 16 セブーンイレブン 新宿左門町店
- 17 小松屋 小泉豆腐店

TANSUCHO

笹筒町地区

- 18 元祖串八珍 神楽坂店
- 19 まめ哲
- 20 想いの木
- 21 神楽坂スーパー キムラヤ
- 22 いなげや 飯田橋店

ENOKICHO

榎町地区

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

WAKAMATSUCHO

若松町地区

- 25 人と食をつなげるダイニングバー Linio
- 26 Merci
- 27 ヨークフーズ新宿富久店

OKUBO

大久保地区

- 28 中国料理 飲 fun
- 29 はつもみち
- 30 餃子の王将新大久保店
- 31 業務用スーパー SHIODAYA 新宿店

新宿区 食品ロス削減協力店 一覧

令和5年8月31日現在、61の登録店舗があります（掲載は59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。

TOTSUKA

戸塚地区

- 32 手打ちうどん 和乃家
- 33 餃子の王将高田馬場店
- 34 ワセダ食堂
- 35 早稲田モンスターズキッチン
- 36 横浜家系ラーメン 圭壺家
- 37 ピーコックスストア高田馬場店

OCHIIDAICHI

落合第一地区

- 38 ピーコックスストア目白店
- 39 Pastificio del Gatto

KASHIWAGI

柏木地区

- 40 東京ヤクルト販売株式会社 西新宿センター
- 41 株式会社 清林堂
- 42 いなげや 新宿小滝橋店

TSUNOHAZU

角筈地区

- 43 坐もつ焼きいしん 新宿大ガード店
- 44 手打ち製麺・郷土料理 三国アイランドイッツ店
- 45 手打ち製麺・郷土料理 三国西口店
- 46 手打ち製麺・郷土料理 三国東口店
- 47 ステーキ&しゃぶしゃぶ バンドラ
- 48 イレブン イマサ
- 49 龍驤 (ロンシャン)
- 50 Bar ASGOD
- 51 脂丸
- 52 牛角 新宿東口店
- 53 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿店
- 54 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿東口駅前店
- 55 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿西口店
- 56 新宿区役所地下食堂 レストラン けやき
- 57 OOTORI
- 58 ファミリーマート 新宿モノリス店
- 59 イオンフードスタイル西新宿店

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

カレーニヨ

その他

📍 荒木町1 中林ビル1階
☎ 3225-6226



④

炭火焼 呑み処 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 1F
☎ 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 4F
☎ 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
☎ 5367-2726



10 spice & smile

カレー

📍 荒木町 20-17 ARK ビル 1F
☎ 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 3F
☎ 6380-5108



焼肉

13 焼肉酒家李苑 本店

📍 新宿 5-18-16 Shinjuku5-1 ビル B1F
☎ 5292-9211



居酒屋・バー

14 赤いきゃべつ

📍 荒木町 7-1 野崎ビル 1F
☎ 3357-8674



販売

15 東京ヤクルト販売株式会社 新宿センター

📍 新宿 5-11-18
☎ 3834-8960



人も地球も健康に
Yakult

販売

16 セブン-イレブン 新宿左門町店

📍 左門町 2-6 ワコービル 1階
☎ 3355-7306

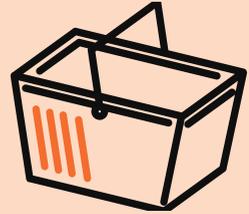


7 **セブン-イレブン**

17 小松屋 小泉豆腐店

販売

📍 四谷 1-20
☎ 3351-7877



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）

笹筒町地区



18 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 F
☎ 3513-8000



19 まめ哲

うどん

📍 新小川町 8-4 新小川ビル 1 階
☎ 5579-8594



20

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 2F
☎ 3235-4277



21

神楽坂スーパー キムラヤ

販売

📍 神楽坂 6-50
☎ 3269-0326



神楽坂
📍 KIMURAYA

22

いなげや 飯田橋店

販売

📍 新小川町 4-11
☎ 5206-3205



榎町地区



23 東京ヤクルト販売株式会社 江戸川橋センター

販売

📍 山吹町 353-3
☎ 3834-8960



人も地球も健康に
Yakult

24 ヨークフーズ 早稲田店

販売

📍 早稲田町 74 番
☎ 3209-2711



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。



若松町地区



25 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 1F
3353-8070



26 Mercier 曙橋店

スイーツ・パン

市谷台町 17-2
6709-8331



27 ヨークフーズ新宿富久店

販売

📍 富久町 17 番 2 号
☎ 3353-8811



PRICE
DOWN

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（13ページ参照）に由来しています。



大久保地区



28

中国料理 飲 fun

中華

📍 新宿 6-7-3
☎ 3341-8100



29

はつもみぢ

和食

📍 歌舞伎町 2-44-1 ハイジア B 1
☎ 3209-6034



30 餃子の王将 新大久保店

中華

📍 百人町 2-10-9
☎ 3371-9431



31 業務用スーパー SHIODAYA 新宿店

販売

📍 大久保 1-11-3 大東ビル 1F
☎ 3200-1129



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



調理・保存編



外食編



事業者編



戸塚地区



32 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



33 餃子の王将 高田馬場店

中華

📍 高田馬場 4-8-9
☎ 3371-2098



34

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



35

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 1F
☎ 6228-0321



36

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 1F
☎ 6265-9736



37

ピーコックストア高田馬場店

販売

📍 高田馬場 1-28-7
☎ 3209-7201



落合第一地区



38 ピーコックストア目白店

販売

🏠 下落合 3-14-21
☎ 3954-0185



39 Pastificio del Gatto

販売

🏠 下落合 3-16-11
☎ 6914-4547



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。



柏木地区



40 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

41 株式会社 清林堂

販売

📍 西新宿 8-5-1
☎ 3368-4675



42 いなげや 新宿小滝橋店

販売

北新宿 4-8-16
3364-3835



「食品ロスダイアリー」
アプリイメージ

column
⑥

毎日の食品ロスを記録してみよう！

使い切れずに捨ててしまった食品や、食べ残りなどを記録し、我が家の食品ロスが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➡



角筈地区



43 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 ビル地下1階
☎ 6279-0487



44 手打ち製麺・郷土料理 三国- 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
☎ 3346-3591



45 手打ち製麺・郷土料理 三国一 西口店

うどん

📍 西新宿 1-13-10
☎ 3344-3591



46 手打ち製麺・郷土料理 三国一 東口店

うどん

📍 新宿 3-24-8 モアセンタービル
☎ 3354-3591



47 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



48 イレブン イマサ

カレー

📍 西新宿 1 南口地下街1号 京王モール街
☎ 3348-3011



中華

49 龍驤 (ロンシャン)

📍 西新宿 1-16-8 東計ビル B1
☎ 3342-3882



居酒屋・バー

50 Bar ASGOD

📍 西新宿 1-19-12 4F
☎ 6304-5621



51 鮭丸

寿司

📍 新宿 3-31-6
☎ 3356-7077



焼肉

52 牛角 新宿東口店

📍 新宿 3-20-8 WaMall 8F
☎ 5367-1129



53 しゃぶしゃぶ温野菜 新宿店

鍋物

📍 新宿 3-20-8 WaMall 6F
☎ 5312-1129



54 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 3F
☎ 5362-1129



55 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 2F
☎ 3345-1129



56 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 新宿区役所地下 1階
☎ 5272-0236



テイクアウト
専門店

57

OOTORI

📍 西新宿 1-19-1
☎ 6258-5828



販売

58

ファミリーマート 新宿モノリス店

📍 西新宿 2-3-1 新宿モノリス B1
☎ 5909-3770



販売

59

イオンフードスタイル西新宿店

📍 西新宿 5-1-1-101
☎ 3379-5100



TIME SALE



column
⑦

新宿エコ自慢ポイントを知っていますか



食品ロス削減協力店を利用する、フードドライブを利用するなど、エコな行動をポイントという形で溜めるしくみです。

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。

新規登録は、環境学習センター、新宿リサイクル活動センター、西早稲田リサイクル活動センター、ごみ減量リサイクル課で受け付けています。

詳しくは区ホームページをご覧ください➡





発行年月 令和5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

2023-3-3915