



もったいない! 減らそう「食品ロス」

日本には「もったいない」という言葉があり、誇るべき文化です。しかし、国内の「食品ロス」の発生状況を見ると家庭からのものが約半数を占めています。「食品ロス」の低減は、事業者任せにするのではなく、消費者と事業者が問題意識を共有し、それぞれが主体的に取り組む「国民運動」として進めていくことが不可欠です。本号では、「食品ロス」の低減について、一緒に考えてみましょう。

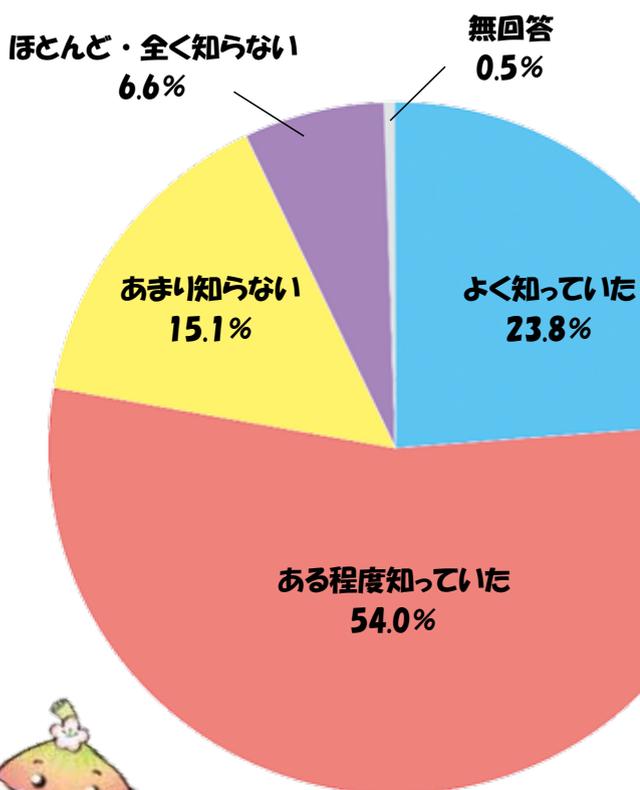
★「食品ロス」とは?

日本では、年間2,801万トン*の食品廃棄物などが出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、642万トン*と試算され、我が国の食用の魚介類の量(年間622万トン)にほぼ匹敵します。
*農林水産省および環境省「平成24年度推計」



★「食品ロス」問題の認識度

消費者庁「消費者基本調査」によれば『「食品ロス」が問題となっていることを知っていましたか』の間に、「知っていた」(「よく知っていた」+「ある程度知っていた」)と回答した人の割合は77.8%でした。



(出典) 消費者庁
「消費者意識基本調査(平成27年度上半期)」

★「食品ロス」の約半分は家庭から

642万トンの「食品ロス」のうち、312万トンは、家庭からのものです。家庭での1人当たりの「食品ロス」量を試算すると、一年間で24.6キログラムとなり、茶碗164杯分のごはんに相当します。
*茶碗1杯分のごはんを150グラムと仮定

	「食品ロス」となっているもの	発生量
食品メーカー	定番カット食品や期限切れ食品などの返品 製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	
小売店	新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品	330万トン
レストランなどの飲食店	期限切れなどで販売できなくなった在庫 など 客が食べ残した料理	
家庭	料理の際に食べられる部分を捨てている食べ残し 冷蔵庫などに入れたまま期限切れとなった食品など	312万トン
合計		642万トン

*農林水産省、環境省「平成24年度推計」および政府広報オンライン

みなさんも勉強しよう!! 「食品ロス」クイズ!

問1 消費期限とは?

- ①. 食べても安全な期限 ②. おいしく食べられる期限

問2 家庭からでる「食品ロス」で一番多いのは?

- ①. 野菜・果物 ②. 加工食品

問3 日本でも、外食時に量が多く食べきれない料理を持ち帰る事が出来るお店が徐々に増えています。欧米で始まった料理を持ち帰る袋を何といいますか。

- ①. ドギーバック ②. キャットバック

答えは裏面へ!



★なぜ、こんなに「食品ロス」がでるのでしょうか？

「なぜ食品を使わないで捨てたのですか」という質問に対し、「鮮度が落ちた」「腐敗した」「カビが生えた」「賞味期限・消費期限が切れたから捨てた」、五感で確認せず「期限だけで捨てた」との回答がありました。また、調理中人参の先っぽが余ったから捨てたと言った人もいました。さらに、「なぜ、調理した料理を食卓に出さずに捨てたのですか」という質問に対しては「料理を作り過ぎた」「料理を失敗した」との調理技術の問題もありました。

※農林水産省調査



★「食品ロス」を減らすためには…

○買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に必要な量だけ購入しましょう。例えば、買い物に出掛ける前には、冷蔵庫の中をチェックしましょう！メモ書きや携帯電話、スマートフォンで撮影した画像が有効です。「食品ロス」が多いのは、野菜などの生鮮食品です。必要以上に購入しないようにしましょう。

○調理で作り過ぎない

余ったら作り替える！もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

※料理レシピサイト「クックパッド」内「消費者庁のキッチン」参照



もったいないの心

～家庭でできる「食品ロス」削減術～
自分から始めてみよう



1. サルベージパーティー

家庭の食品を使い切る運動。持て余している食材に、最高のスポットライトを！食べごろギリギリの野菜、海外土産の調味料、買い過ぎた加工品など、「もてあましている食材」を持ち寄り、みんなでおいしく変身させる。それが食材を救い出す魔法「サルベージパーティー」です。冷蔵庫の困り者だった食材が生まれ変わります。普段は廃棄する食材からおいしい食品を作ってみませんか。自分のライフスタイルに合わせて無理のない範囲で実施することが大切です。夏休みや冬休みなど、例えば月1回でも良いです。

2. 野菜や果物は皮ごと食べよう！

例えば、人参の中で一番栄養があるといわれているのは、皮の下の部分。皮を使うことはゴミの減量だけでなく、健康にも良いことです。(皮はよく洗ってから調理してください)



《皮や葉の栄養素が高い食材(一例)》

- ゴボウ…皮には若返りやダイエットに効果有とされている「サボニン」が多く含まれています。
- キャベツ…キャベツの外側の葉には、動脈硬化を予防できる「ビタミンC」が、芯には脂質をつきにくくする働きがある「インチオシネアート」や、肝臓の脂質を減少させ、肝機能の働きを助ける効果があるといわれている「ビタミンU」も多く含まれています。
- ショウガ…皮と身の間に脂肪の燃焼効果があるといわれる成分「ジンゲロール」が含まれています。



「食品ロス」クイズ！ 答え

問1 ①食べても安全な期限

消費期限は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。また、一度開封した食品は、表示されている期限に関わらず、早めに食べるようにしましょう。

問2 ①野菜・果物

野菜や果物はどうしてもごみが増えてしまいます。

問3 ①ドギーバック

(※持ち帰ったら自己責任になるのでご注意ください)

主にアメリカの外食産業で用いられる、客が食べ残した料理をつめて持ち帰るための袋や容器です。アメリカでは大抵のレストランでドギーバックが用意されていますが、日本ではまだまだあまり広がっていません。



楽しく学ぼう消費生活！



城陽市消費生活展

クイズや体験！～食にまつわるあれこれ～

城陽市消費生活センターと近畿農政局による共同開催

★消費生活クイズラリー(食に関する体験あり)

★啓発展示、アンケートなど

展示：製品評価技術機構〔NITE(ナイト)〕「事故品展示等」

公益社団法人 消費者関連専門家会議〔ACAP(エイキャップ)〕

「お客様の声を生かした製品展示など」

11月3日(祝) 10:00～16:00

(文化パルク城陽西館3階会議室)

JOYO産業まつりと同時開催

景品も多数ご用意しています！

