

12 つくる責任
つかう責任



食べ物無駄に捨てていませんか？



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」

知っていましたか？

今世界では**13億t**、日本では**643万t**（2016年）の食べ物が無駄に捨てられているということ。

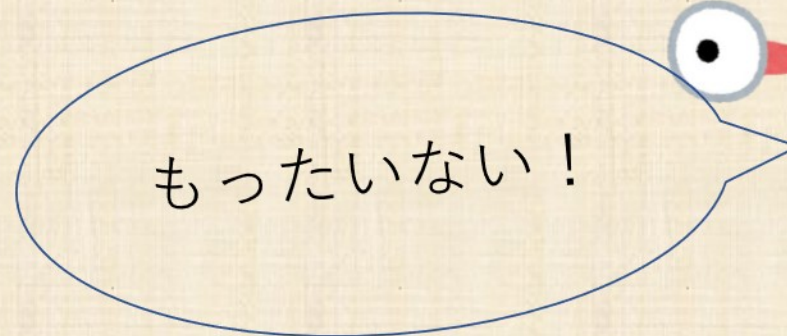
しかも年間**40億t**（2019年）と、世界人口全ての人たちに食べ物がまかなえるはずの量があるはずなのに、世界人口の**9人に1人**は飢えに苦しめられているという問題も。

皆さんも一度は食べ物を無駄に捨ててしまった経験ありませんか？



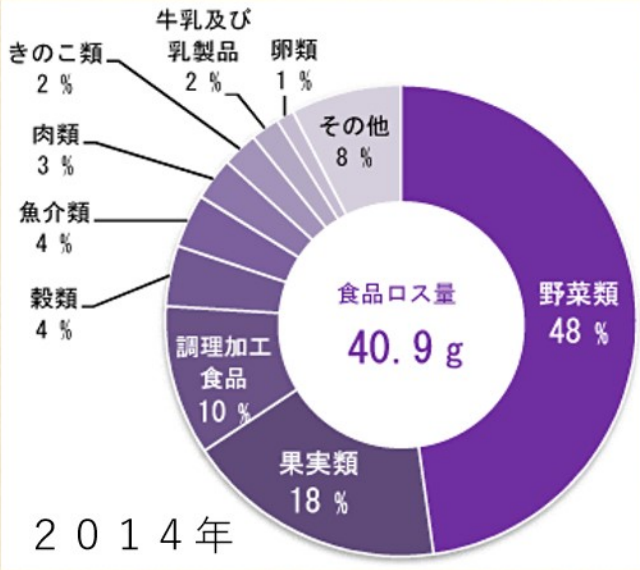
食品ロスとは、、、
本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいう。

日本人の1人当たりの食品ロス量
→1年で約51kg。(2016年)
これは日本人が毎日お茶碗一杯分のお米を
捨てていることと同じになる。





どのようなものが食品ロスの原因になるのか？



野菜、果実が多い理由



- ・ 傷がついているもの、形が変形しているものは出荷ができないことが多い
- ・ リンゴの皮などを厚く剥きすぎてしまう
- ・ 好き嫌い



調理加工食品が多い理由

- ・ 食べずに賞味期限が過ぎてしまう

調理加工食品

お店での食品ロスは？

コンビニ、スーパーマーケット、デパートなど

- ・ 売れ残り (店舗で売れ残ったもの)
- ・ 納品期限切れ (多く仕入れた商品のうち期限切れで販売できなくなったもの)
- ・ 破損品 (外箱が破損していたり、汚れていて販売できなくなったもの)
- ・ 規格外品 (印字のミス (賞味期限・消費期限) や型くずれで販売できなくなったもの)

飲食店

- ・ 仕込みすぎ (料理のために仕込みすぎたもの)
- ・ 食べ残し (お客さんが食べ残したもの)

お店では
まだ食べられる
ものも
食品ロスになるのね





食品ロスを減らすために日本の自治体がやっていること

「残さず食べよう！30・10（さんまるいちまる）運動」

飲食店での食べ残しによる食品ロスを削減するための運動で、注文では適量を頼み、乾杯後の「30分間」と終了前の「10分間」には自分の席について料理を楽しむ、という取り組み。飲食店から廃棄される生ごみの56%が食べ残しによるものだという事実に基づき、食べ残しの削減が食品ロスを減らすことに繋がることから、このような取り組みが2019年にスタートした。

また、毎月30日は冷蔵庫クリーンアップデーとして、冷蔵庫内の野菜や肉などの傷みやすいものを積極的に使用して、中を空にしようという取り組みや、毎月10日にはもったいないクッキングデーとして、食べられるのに捨てている野菜の茎や皮などを活用して、子どもと一緒に料理をすることを呼びかけている。

（出典：松本市「食品ロスの削減の取組み」2019）



神戸市 てまえどり

販売期限が近い値引き商品を手前に配置し、「てまえどり」という値引き商品などから購入してもらう取り組み。

値引き商品には「なくそう食品ロス！ すぐに食べるなら是非！」のラベルを一緒に貼り付けている。
(出典：消費者庁「商品棚「てまえどり」で食品ロス削減に向けたキャンペーンを実施」)

岐阜県土岐市 レトルトカレーの有効活用

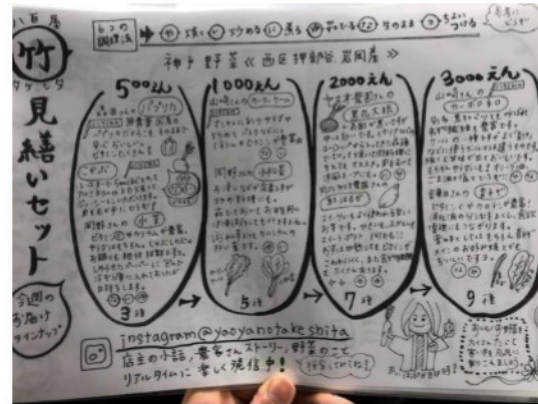
災害時用レトルトカレーの有効利用を行っている。

毎年1回、防災の日にちなんで備蓄食糧を給食として提供することで、災害時用レトルトカレーを廃棄することがない上に、子どもたちの防災意識を高める活動となっている。

(出典：消費者庁「災害時用レトルトカレーを給食で食べて防災意識を高める」)



そのほかにも、
傷のついた野菜を使って、
定期的に市場を開いたり、
飲食店に届けてその野菜
で料理を作ったり、
様々な
取り組みをしている。





このような食品ロスを少しでも減らすために
私たちができることって何？

- ・ 買い物に行く前に冷蔵庫を確認し
無駄に買わないように心がける
- ・ レストランなどの飲食店では自分の食べられる分だけ頼む
- ・ 料理では残っている野菜から使うようにする
- ・ 数日で食べきれるものは賞味期限の短いものから選ぶ
- ・ できるだけ好き嫌いをしない

+ α 食材を無駄にしないレシピをできるだけ考える

野菜や果物の皮を使ったレシピ

長いもの皮チップス

【材料・2人分】

長いもの皮（厚めにむいたもの）

15cm分（約70g）

桜えび 小さじ2

青のり 小さじ1/4

サラダ油

塩

【作り方】

①長いもの皮は5cm長さ、1.5cm幅の短冊切りにする。
桜えびはみじん切りにする。

②フライパンに油を1cm深さまで入れて中温（約170℃）に熱し、長いもの皮を入れて約3分揚げ焼きにする。皮は厚めにむいたものを使う。薄くむいたものだと、チリチリになってしまうので注意。

3. 取り出して油をきり、熱いうちに塩少々を全体にふる。半量に青のり、半量に桜えびをまぶす。

《完成》



上のレシピを活用するとゴボウの皮チップスを作ったりすることもできます(*'▽')

食品ロスについて少しでも興味をもってもらえましたか？
この機会にぜひ自分が普段どれだけ無駄に食べ物を
捨ててしまっていたかということを振り返ってもらえると
とてもうれしいです😊
ご視聴ありがとうございました！

