

# 減らそう 食品ロス

～それって、もったいない！？～

10月に入り、過ごしやすい季節がやってきました。  
秋と言えば、「スポーツの秋」「読書の秋」「収穫の秋」「食欲の秋」…。  
米やサツマイモ、クリ、カキなど市内でもさまざまな農産物が収穫されています。  
皆さんも秋の味覚を小売店などで購入する機会も多いのではないのでしょうか。  
でもちょっと待って！それ、本当に食べきれますか？  
食べ物の「もったいない」を、もう一度考えてみませんか。

知っていますか？  
「食品ロス」

まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品のことを「食品ロス」といいます。

農林水産省や環境省によると、日本では平成26年度の1年間に約2775万トンの食品廃棄物などが排出されています。このうち、食品ロスは約621万トと推計され、うち約45%の282万トが一般家庭から排出されています。

1人当たりの1日の量に換算すると、私たちは毎日約136gのお茶碗1杯のごはんと同じくらいの分量の食品を捨てていることとなります。

食品ロスが増えるのとどうなるの？

「食品ロス」は「ごみ」として排出される食品廃棄物に含まれます。

排出される場所によって、家庭ごとと事業系ごみの違いはありますが、磐田市の場合、食品廃棄物は可燃ごみに含まれクリーンセンターで焼却処理されます。ごみの排出量が増えれば、

その処理に要する費用も増えてしまいます。

食品ロスを減らして  
STOP! 地球温暖化

食品ロスを減らすことで、その運搬や焼却に使うエネルギーの使用量を減らすことができます。それによって、焼却炉の維持費などの費用を減らすことができるほか、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量を減らすことができます。



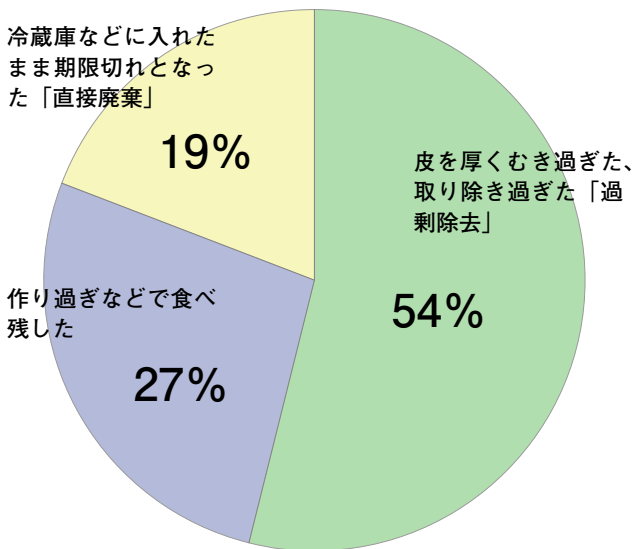
家庭での食品ロスの原因は？

毎日お茶碗1杯のごはんを捨てるなんてもったいないですね。皆さんも家庭での食品ロスについて考えてみましょう。

家庭での食品ロスの原因は、主に3つあります。

- ①皮を厚くむき過ぎた、取り除き過ぎた「過剰除去」
- ②作り過ぎなどで食べ残した
- ③冷蔵庫などに入れたまま期限切れとなった「直接廃棄」

次ページでは、これらを解消するために私たちにできることを紹介します。



家庭での食品ロスの原因  
(平成26年度食品ロス統計調査 (農林水産省))

# 食品ロスを減らすために わたしたちができること

## 食材を 買い過ぎない

### 食材を「買い過ぎない」

- ・買い物に出掛ける前に冷蔵庫を確認しておきましょう。
- ・「特売」や「限定」などの言葉に惑わされず、必要なものを必要なだけ買うようにしましょう。
- ・あらかじめ必要なものを記入した「買い物メモ」を作ったり、携帯電話のカメラ機能で冷蔵庫内を撮影しておいたりといった方法も有効です。
- ・買い物量に応じたエコバッグを活用して、買い過ぎを防ぎましょう。



### 使っていますか？エコバッグ

あらかじめ買うものを決めておき、買い物量に見合ったエコバッグを持って行けば、買い過ぎ防止に役立ちます。レジ袋の削減にもつながって一石二鳥です。

## 食材を「使い切る」「食べきる」

- ・作った料理を食べきれなかった場合は他の料理に作り替えるなど、調理方法を工夫してみましょう。
- ・「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解しましょう。
- ・宴会などでは、料理を楽しむ時間を設けましょう。



## 食材を 有効に使う



### 知っていますか？賞味期限と消費期限

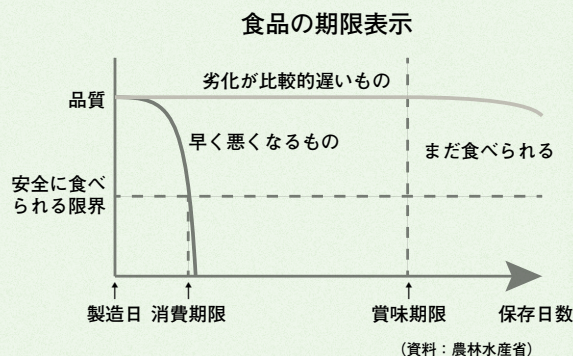
食品の期限表示には、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態での期限を示していますので、開封後は早めに食べましょう。

#### ■賞味期限

「おいしく食べることができる期限」です。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

#### ■消費期限

「食べても安全な期限」です。期限を過ぎたら食べないほうが良いでしょう。



## 「親子エコ・クッキング教室」を開催しました

市ごみ対策課では、毎年「ごみを減らすために家族でできること」について親子で学ぶ講座を開催しています。今年は、「食」をテーマに8月19日(土)



に開催し、5組12人の親子が参加しました。

食品ロスの削減は、家庭ごみの減量だけでなく私たちが暮らす環境を守ることにもつながります。参加者は、東京ガス(株)が認定するエコ・クッキングナビゲーターの西林秀晃氏を講師に、「必要な量を考えて買い物すること」「できるだけ食材を丸ごと使うこと」など環境に配慮した買い物や調理方法を学び、食品ロス削減への理解を深めました。



国でも取り組みが始まっています

国では、関係6府省庁（内閣府、消費者庁、文部科学省、農林水産省、経済産業省、環境省）が連携して事業者と家庭の両方における食品ロスの削減を目指し、「NO-FOODLOSSプロジェクト」に取り組んでいます。今こそ私たち一人一人が「食品ロス」を意識し、削減に向けた行動をする時ではないでしょうか。

生産者への感謝を忘れず、食材を無駄にすることなく有効に使うことが、消費者である私たちの務めです。

私たちの心掛け一つで、食べ物「もったいない」は減らすことができます。「食材を買い過ぎない」ことや「食材を有効に使う」ことなど、自分に合った方法でできることから少しずつ始めてみませんか。

できることから  
はじめてみよう