

食品ロスの少ない平戸市へ

現代に生きる私たちは、いつでも、どこにいても、たくさんの食品を手に入れることができます。しかしその反面、たくさんの食品が、消費されなのまま廃棄される「食品ロス」が社会問題となっています。この特集では、食品ロスの現状と家庭でできる対策を紹介いたします。



健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

食品廃棄物の内訳（令和2年度）

	一般家庭	食品関連事業者
食品廃棄物など	2,372万トン	1,624万トン
うち食品ロス（可食部分）	522万トン	275万トン
家庭系食品廃棄物等	748万トン	1,624万トン
事業系食品廃棄物等	748万トン	1,624万トン
家庭系食品ロス	247万トン	275万トン
事業系食品ロス	247万トン	275万トン

食品ロスの削減のために

○食品の適量生産

事業者の取り組み

発注量・生産量を適切に調整し、廃棄となる食品を減らす。

家庭での取り組み

買いすぎない、作りすぎない、残さないなどにより無駄を減らす。

○不要となった食品の有効活用

食品リサイクル

食品廃棄物のうち可食部分を、活用した商品として再利用する。

フードドライブ

家庭で余っている食品を、必要とする人へ届ける取り組み。

- ▶食品ロス 本来食べられるのに捨てられる食品
- ▶食品廃棄物 食品ロスに加え、魚や肉の骨など廃棄される部分を含む

10月は食品ロス削減月間

食品ロスとは、本来、食べることができるのに、捨てられている食品のことです。

2015年に、国連に加盟する世界193カ国が参加して作った目標「SDGs（持続可能な開発目標）」の1つに「つくる責任 つかう責任」とあり、食品ロスがターゲットの1つとなっています。

また、食品ロス削減推進法において、10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。

年末年始の忘年会シーズンが近づく10月に、食品ロスを意識してもらいたいことや、10月16日が「世界食料デー」であること、また食品ロス削減として宴会時に食べきれないための取組「30・10運動」にちなんでいます。

※30・10運動とは、宴会などで乾杯からの30分間とお開き前の10分間は自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうと呼びかける運動です。

食品ロス削減に取り組む国民を80パーセントに

食育基本法に基づく第4次食育推進基本計画では、食料の多くを海外に頼る一方で、大量の食品ロスが発生している現状から、その削減のため、国民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠としています。

このため、国では食品ロス削減のために何らかの行動をとっている国民の割合を80パーセントまで増やすことを目標にしています。

令和2年度の日本の食品ロス量は522万トン

毎日大型（10トン）トラック約1,430台分、1人あたり毎日113グラム（おにぎり1個分程度）の食品が捨てられていることになりました。普段の自分の食事について見直し、食品ロスについて考えてみましょう。

野菜の皮からとれる出汁 **ベジブロス** の作り方

捨てられてしまう野菜の皮を有効活用した「ベジブロス」を作りましょう。野菜のうまみや甘みだけでなく、栄養も豊富で料理のベースとして活用できます。

○材料 ※作りやすい分量

- ▶野菜くず 500g (両手山盛り1杯)
- ▶水 1500ml ▶酒 大さじ2
- ▶塩 2g

作り方

①沸騰したお湯に野菜くずと酒、塩を入れて弱火で30分ほど煮る。

※酒を入れることでコハク酸のうまみ成分が加わります。

②ザルなどでこす。

※野菜の皮の農薬が気になる場合は、水2Lに重曹(小さじ1)を溶かしたものに1分ほど浸けた後、流水で洗ってから使うようにしましょう。

○ベジブロスに向く野菜

▶熱を加えることで甘みが増す野菜

(例) 玉ねぎの皮、かぼちゃのワタ、きのこの石突き、トウモロコシ、にんじんのヘタなど

○ベジブロスに向かない野菜

▶アクがでる野菜

▶えぐみ、苦味がある野菜

(例) きゅうり、ニガウリ、ジャガイモの皮や芽、アブラナ科の野菜など

▶ベジブロスは冷蔵庫で3～5日間、冷凍庫で1カ月の保存が可能。

▶汁物、炊き込みご飯、あえ物、煮物などさまざまな料理に使えます。



家庭で捨てられやすい食品

1位

主食(ご飯、パン、麺類)



2位

野菜



3位

おかず



家庭での食品ロスの原因

- ▶**食べ残し** 作りすぎて食べきれないなど
- ▶**直接廃棄** 期限切れなどにより、手つかずのまま捨てる
- ▶**過剰除去** 野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる

食品ロスを減らすために

1 食品の「期限表示」を正しく理解

- ▶賞味期限 おいしく食べることができる期限
- ▶消費期限 安全に食べることができる期限

2 「てまえどり」の実践(商品棚の手前から購入)

「てまえどり」とは、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買運動です。割引など消費者にとってお得な場合もあります。

3 買いすぎない(適量の購入)

家にある食品と照らし合わせて予定を立て、必要な分だけ買しましょう。まとめ買いはお得な場合もありますが、好みに合わず結局捨ててしまうこともあります。

4 作りすぎない(適量の調理)

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。

5 野菜類の皮はうすくむく(無駄な廃棄の削減)

野菜の皮にも栄養は含まれています。食べられるものは綺麗に洗って皮ごと調理するようにしましょう。また、剥くときもうすく剥いて廃棄を少なくするようにしましょう。野菜の皮もきんぴらやベジブロス(野菜のだし)などに活用することが出来ます。

※ジャガイモの緑の部分や芽は食中毒の原因になりますので、しっかり除去しましょう。

6 食べ残さない

作った料理は早めに食べきりましょう。外食や弁当・総菜は食べられる量だけ注文・購入しましょう。

7 冷蔵庫や食品庫の定期的な整理整頓

冷蔵庫や食品庫の中を整理整頓しておくことで、食材を把握することができ無駄をなくすことができます。備蓄食も期限が切れてしまいがちなので、定期的の確認をするようにしましょう。

食品ロスを減らすためには、家庭での一人ひとりの努力が必要です。普段の生活でできるところから取り組みましょう。

家庭でできる第一歩