

食品ロスを減らすためにできること

お買い物編

1 買い物前に、食材をチェック

買い物前に、冷蔵庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影して買い物時の参考に



2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避けて必要な分だけ買って食べきる



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

- ▶ すぐに食べる食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理してストックする



2 食材を上手に使いきる

- ▶ 冷蔵庫を整理して、残っている食材から使う
- ▶ 作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使い切るレシピを参考にしてみましょう。



3 食べきれぬ量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

食品ロス削減の取り組み

今年7月から町内企業の(株)旬菜デリが製造する惣菜などに、道の駅ごか農産物直売所「わだい万菜」の野菜が使われています。地域の食品ロス削減につながるこの取り組みについて話を伺いました。

「農産物直売所で残ってしまう野菜が気になっている」
きつかけは町長との話の中で相談されたことでした。地域の困りごとを解消できればと想い、4月に発足した「ごかみらいラボ」に調整していただき、少量からですがスタートできました。
夏場は、きゅうりをポテトサラダに、ピーマンを中華料理の惣菜などに使用しました。その後もいろいろな野菜の取引きを相談しています。直売所の野菜は品質もよく新鮮で、取引については問題なく進んでいます。この取り組みが食品ロス削減につながればと考えています。
会社としても食品ロス削減に取り組む、令和3年度は廃棄量を生産量の2%以下にすることが目標です。現在のところ平均で約17%に抑えています。商品がサラダやお惣菜など日持ちがしないので難しいところも多いですが、常に原因を探り対策をしています。他にも、環境問題であるプラスチックの削減にも積極的に取り組んでいます。
これらは手間もコストもかかりますが、会社が丸となって努力しています。また、従業員の各家庭でも食品ロスや環境問題を意識するよう



(株)旬菜デリ
海原事業所長 (左)
笹原業務課長 (右)

に、毎月の朝礼で効果などを伝えていきます。
取り組みが続くためにも、お互いに負荷がかからないように、歩み寄っていければと考えています。五霞町には前身の会社から40年以上お世話になっております。この取り組みを根付かせて、今後も地域に寄り添いながら貢献していきたいです。
出荷物は生産者に持ち帰ってもらうのが直売所の基本です。農家のみなさんは、持ち帰って自宅で食べたり、近所に配るなどしています。食べきれないものはどうしても廃棄処分になります。食品ロスは直売所にとって避けては通れない問題です。
これまでも野菜の取引について模索しましたが、出荷量が左右されるので定期的な取引が困難でした。旬菜デリさんはそこを柔軟に対応してくださり、一定の価格も保障してくれるなど、大変ありがたく助かっています。
食品ロスの削減のために、JAの立場としても作付けが偏らない工夫などが必要だと考えています。今後も品揃えや鮮度など直売所の魅力を維持しながら、食品ロスの削減を考えていきたいです。



茨城むつみ農協
農産物直売課
大塚課長

食品ロスが環境悪化や食糧危機に対する大きな脅威になっています。国連サミットで採択されたSDGs（持続可能な開発目標）では、2030年までに食料の廃棄を半減させることを目標に掲げています。



2 飢餓をゼロに

深刻な飢餓や栄養不足
世界で9人に1人が栄養不足
日本でも子どもの貧困が7人に1人



12 つくる責任 つかう責任

世界の食糧廃棄は年間約13億トン
日本でも年間600万トンが廃棄



13 気候変動に具体的な対策を

食品ロスの廃棄処理（焼却）にCO₂（二酸化炭素）が発生。環境に大きな負荷

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
日本の食品ロス量は年間600万トン、毎日大型トラック（10トン車）約1,640台分の食料を廃棄しています。日本人一人当たり換算すると、毎日お茶碗一杯分（約130グラム）を捨てている計算です。
600万トンのうち、事業系は324万トンで、主に規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどです。家庭系からは276万トンで、主に食べ残し、手つかずの食品（直接廃棄）、皮の剥きすぎなど（過剰除去）が発生要因です。
日本では食料の多くを海外からの輸入に依存しています。食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てている現実があるのです。
大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります。食品ロスを含めた多くのごみを廃棄するためには多額のコストがかかります。また可燃ごみとして燃やすことで、CO₂排出や焼却後の灰の埋め立て等によって環境に負荷がかかります。
多くの食料を食べずに廃棄しているのは経済的にも無駄です。そして、多くの食品ロスを発生させている一方で、7人に1人の子どもが貧困で食事に困っている状況です。
大切な食べ物を無駄なく食べきることで、環境や家計にも優しくなります。私たち一人ひとりが食べ物を無駄なく、大切に消費していく必要があります。