



今回の特集は…  
食品ロス

# なくそう食品ロス！ 私たちができることは…

世界中で、まだ食べられる食品が毎日捨てられています。家庭でも「冷蔵庫にあるのを忘れてしまって…」など、食べられたはずの食品を廃棄してしまうことがあります。「もったいない」だけでなく環境問題も含めて、今一度、食品ロスに意識を向けてみませんか？



参考：政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報「今日からできる！家庭でできる食品ロス削減」  
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>

## 1日に1人お茶碗1杯分を捨てている？

「食品ロス」とは食べ残しや売れ残り、期限が近いなどさまざまな理由で、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

日本では… **年間** 約 **522万トン**

国民1人当たりの量に換算すると… **年間** 約 **41kg**

毎日「お茶碗約1杯分」の食べ物を捨てていることになります。



## どこから発生しているの？

コンビニのお弁当の売れ残りや、飲食店の食品の仕入れすぎ、外食の食べ残しなど、大量に捨てているのはスーパーや飲食店でしょう？と思いませんか。

実は522万トンのうち、企業などから出る事業系食品ロスは275万トン、家庭から出る食品ロスが247万トンと、半分近くは家庭から出ています。私たちの工夫次第で食品ロスの量を減らすことができます。



## どんなことが問題に？

世界の食料廃棄量は年間約13億トン\*で、生産された食料のおおよそ3分の1を廃棄しています。日本も食料を大量に生産、輸入しているのにその多くを捨てているのです。大量の食品ロスが発生することにより、さまざまな影響や問題があります。

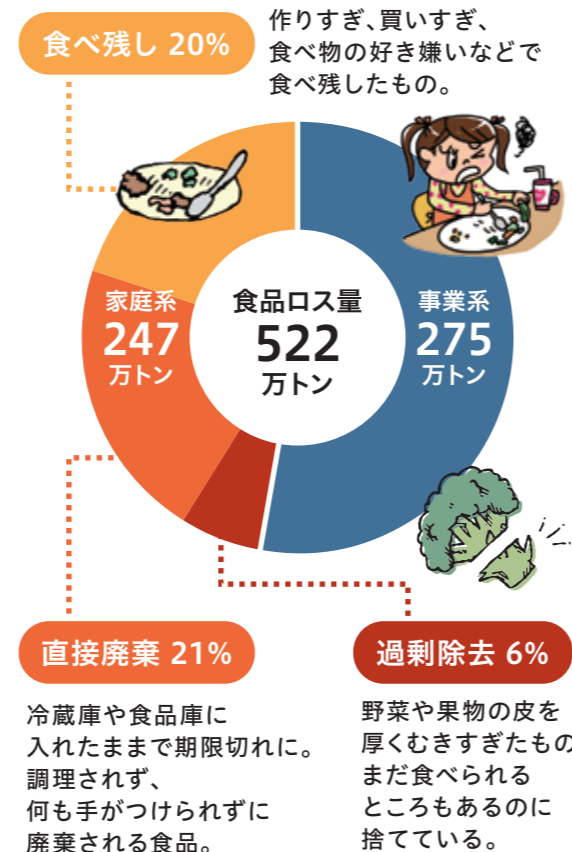
※FAO「世界の食料ロスと食料廃棄(2011年)」

- ごみ処理に多額のコスト(税金)がかかる。
- 可燃ごみとして燃やすことで、CO<sub>2</sub>排出や焼却後の灰の埋め立てなどによる環境負荷が発生。
- 食料を輸入に頼る一方で、多くの食料を食べずに廃棄している。
- 世界には貧困により飢餓に苦しむ人々が多くいる中で、食料資源が無駄に。日本でも7人に1人の子どもが貧困で食事に困っています。
- 家計にも悪い影響を与えます。家庭における食品ロスは、お金を捨てていることとほとんど同じ。

1人ひとりが食べ物を  
もっと無駄なく、大切に消費して  
いかに無駄なく消費して  
いかなくちゃいけないね!



## 【農林水産省食品ロス量 (令和2年度推計値)】



## あなたはどのタイプ？

あなたのタイプとできることを確認してみましょう

※「食品ロス削減ガイドブック」(消費者庁)を加工して作成

### check1 作りすぎタイプ

- 野菜や肉はまとめて買いすることが多い
- おかずは多めに作り、まとめて大皿に盛りつけて出す
- 料理やお菓子作りが大好きで作りすぎてしまう
- そのときの気分で献立を決める
- 食べ残して捨てることがある



### check2 買いすぎタイプ

- 買い物に行くのが大好き
- いつも使う食材は切らしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 買った野菜が使う前にしなびてしまうことがある
- 食材を使わず捨ててしまうことがある



### check3 ためこみタイプ

- 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱい
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 家にあるのに同じものを買ってしまうことがよくある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある

### check4 よくばりタイプ

- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 野菜や肉はまとめて買ってとりあえず冷蔵庫に入れておく
- 冷蔵庫や食品庫の中にいつか食べるかも?と知っている食品がある
- 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱい

### check5 片付け下手タイプ

- 買ってきた食品はとりあえず冷蔵庫や食品庫に入れておく
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある
- いつ開封したか分からない食材がある
- 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかる

## 家庭での食品ロスを減らすために今日からできることは？

**買い物編**

冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買い物前に自宅にある食材を確認して、不要な買い物を避けましょう。冷蔵庫内の整理も大切です。

**調理・食事編**

野菜の廃棄量を減らす

野菜の皮や茎にも栄養が多く含まれています。切り方などを工夫して食材を有効活用しましょう。

知ってた? ピーマンの種にも栄養があるんだよ!

**必要な分だけ買う**

消費できるかを考えてから買いましょう。

すぐには食べないけど、おいしそうだからお買い得だからと、買いたくなる気持ちは分かるけど、ちょっと考えよう!

**食べ切れない野菜は下処理してストックする**

一度に食べ切れない野菜は使いやすくカットしてから冷蔵・冷凍など小分け保存しましょう。

**残っている食材から使う**

期限が短い食品を手前に置いたり、分かりやすくする工夫を。

**期限表示を確認する**

すぐに食べる商品は賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入しましょう。「手前どり」を心がけましょう!

**食べ切れる量を作る**

毎日の食事や時短のための作り置きおかず。冷蔵庫に入れてあるからと過信せず、食べ切れる量だけ作りましょう。また、保存していたおかずを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫しましょう。

## 使わない食品があったら 参加しよう!フードドライブ

家庭で使われない食品を、支援を必要としている人々や支援する団体に寄贈する活動です。コープいしかわでは、地域協議会が主体となりコープのお店や宅配ステーションなどで開催しています。フードドライブの開催案内は店舗やコープいしかわSNSで行っています。

