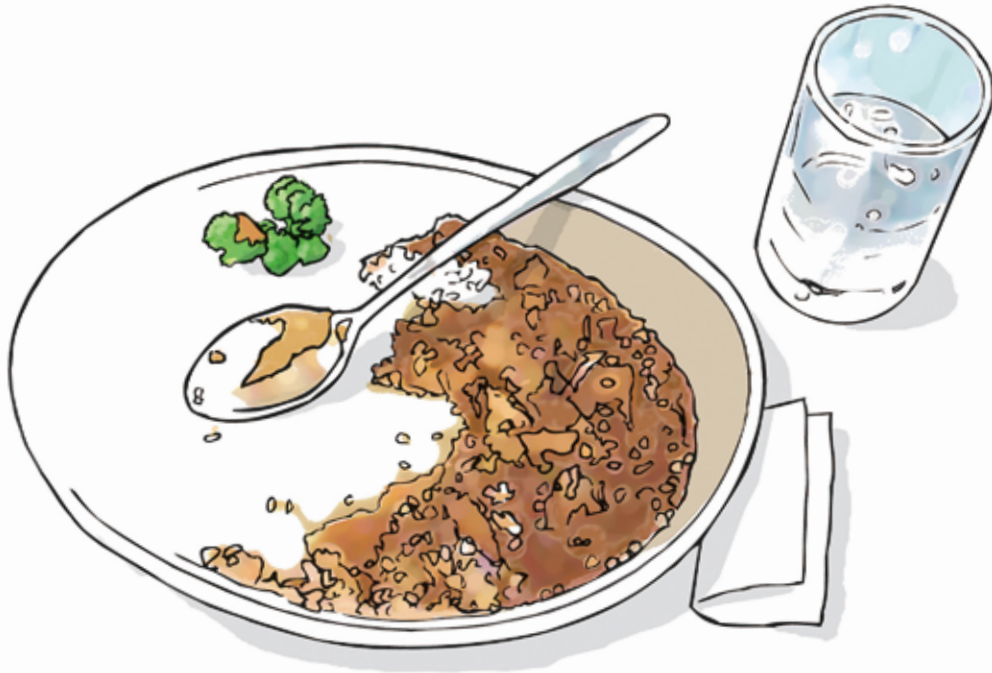




食品ロスゼロをめざして

# 食から環境について考える

大量の食品廃棄は、環境にまで悪影響を及ぼします。  
環境にも家計にも優しい「食」に関する取り組みをご紹介します。



## 環境問題がより身近に

SDGsなど、持続可能な社会に向けた活動が広がる中、地球温暖化抑制のための二酸化炭素排出量削減に向けた取り組みも、世界規模で進められています。

2015年のパリ協定では、地球温暖化対策に全世界で取り組むためのルールが定められ、それに伴う国は2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする「カーボンニュートラル」をめざすことを宣言しました。自治体でも、2022年3月31日時点で679自治体が「2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロ」を公表しており、本市でも3月に「池田市ゼロカーボンシティ宣言」を表明しました(8ページ参照)。

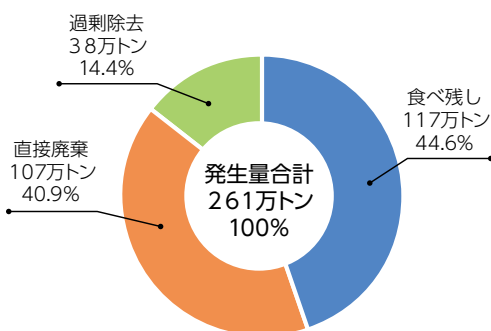
今後さまざまな取り組みを検討していますが、私たちの生活に身近な食事を通じて、一人ひとりの行動が大きな効果につながると思っています。身近な食から未来の環境について、考えてみませんか。

## 食品ロスってなに？

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570万トン、日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗1杯分約124gを捨てている計算になります。そのうち、家庭から出る食品ロスだけでも、261万トンあり、主に食べ残し、手つかずの食品(直接廃棄)、皮のむき過ぎ(過剰除去)などが原因です。一人ひとりが食品ロスを意識し大切な食べ物を無駄なく食べ切ること、環境や家計にも優しくなります。

### 家庭系食品ロスの内訳

令和元年度



※四捨五入しているため、合計と内訳は一致しません。



即実践！

# 9つの取り組み

一人ひとりの少しの行動が、大きな変化に。  
毎日の暮らしの中でも、ちょっとした工夫で食品ロスは減らすことができます。  
まずはできることから取り組んでみませんか？

(買い過ぎない)

## ◎必要な分だけ買う

事前に冷蔵庫の中をチエックして、使う分、必要な分だけ買う。



## ◎手前から取る

すぐ使う予定の食材は、お店の食品棚の手前から取る。



## ◎期限を正しく理解

賞味期限・消費期限を正しく理解する。



消費者庁  
ホームページ

(作り過ぎない)

## ◎正しく保存

記載された保存方法に従って保存する。野菜は冷凍・茹でるなど、下処理してストック。



## ◎使い切る

残っている食材から使い、作り過ぎた料理はリメイクレシピなどで工夫する。調理の際は過剰除去にも注意。



## ◎フリーズドライ

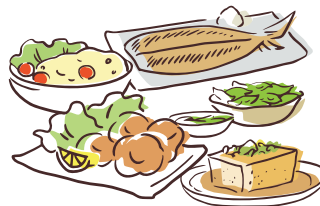
使い切れない未使用食品はフリーズドライに寄付。集まった食材は、福祉施設や食品を必要としている方に寄贈されます。



(外食時注文し過ぎない)

## ◎食べ切れる分だけ

食べ切れる分だけ注文し、おいしく残さず食べる。



## ◎3010運動

飲み会などで、乾杯後最初の30分と最後の10分は、自分の席で食事をし、食べ残しを減らす。



## ◎持って帰る

どうしても食べ切れないときはお店と相談し、持ち帰ることができると検討する。



## PICK UP!

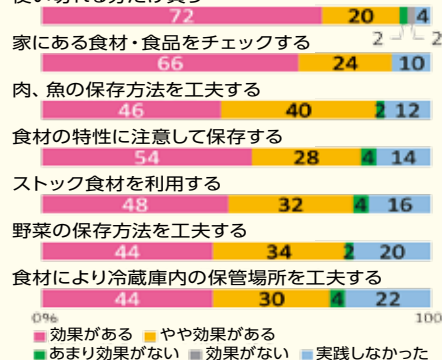
消費者庁が平成29年に徳島県で行った食品ロス削減に関する調査では、食品を捨てる理由として、1位が「食べ切れなかった」2位が「傷ませてしまった」3位が「賞味・消費期限が切れていた」という結果でした。また、実際に食品ロス削減に取り組んだモニターアンケートでは、「実践しやすく効果がある取り組み」として「使い切れる分だけ買う」が、最も高い回答結果でした。

各ご家庭でも、これらのことを意識しながら取り組んでみてはいかがでしょうか。



調査結果詳細

### 使い切れる分だけ買う



平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より(抜粋)



# 広がる食品ロス削減の取り組み

市内でもさまざまなところで、食品ロス削減のための取り組みが始まっています。  
利用することで自分自身も貢献できる、そんな活動を紹介します。

## エコミュージアム



(特非) いけだエコスタッフ

理事長の庄田佳保里さん(写真左)と理事の片岡千秋さん



ごみを減らす「リデュース (Reduce)」、繰り返し使う「リユース (Reuse)」、再利用する「リサイクル (Recycle)」の3Rを日常で無理なく実践できるエコミュージアム。リユース品の販売や、エコに関するワークショップなどを開催。

施設情報、催しなどの詳細は13・14ページをご覧ください。



### 「食」の地域循環をめざして

「エコミュージアムでは今、3Rをさらに広げた『食・ごみ・エネルギーの地域循環プロジェクト』を進めていて、特に食の分野に力を注いでいます」と、理事長の庄田さん。

館内では、曜日を決めて近郊で採れる野菜を販売したり、マルシェ(市場)を開いたり。地産地消を進めることで、フードマイレージ(食品の輸送に伴う環境負荷)の低減をめざします。

フードドライブも2年度から実施しています。家庭などで余っている食品の寄付を募り、市内のこども食堂や大人食堂、社会福祉協議会などに提供していて、食品ロスの削減と食の地域循環に取り組んでいます。

理事の片岡さんは大人食堂の手伝いもしており、「余って捨てられたかもしれない食品がおいしい料理になって、食べた人の笑顔を見られるのがとてもうれしい」と言います。

同施設ではその他にも、環境やSDGsに関する授業を学校で行ったり、「大根使い切りレシピ」などを紹介する大人向け講座も開催しています。

### 人がつながり、食がまわる

食品ロス削減の取り組みをさらに本格化させることが、今後の目標です。

「今、エコミュージアムで扱っているのは期限が明確な食材だけですが、ゆくゆくはお肉や魚、野菜といった生鮮食品にまで広がっていきたくと思っています。ただ、そのためには人員も設備も大幅に拡充しないといけないので、一歩ずつですね。食品ロスをなくし食を循環させること。」

つまり、余っている食を困っている人へ渡すということは、環境問題という枠だけでなく人権や福祉と連携する活動になります。また、災害時にも機能する仕組みだと考えています。私たちだけの力で実現できるものではないので、行政や市民の皆さんとの幅広いネットワークが不可欠で、やはり人と人とのつながりが大切だと感じます」と、庄田さんは話します。

環境を入口として、さまざまな課題を皆さんと共に考えるエコミュージアム。ぜひ一度、のぞいてみてください。



## いけだエコスタッフ 3RキッチンVegan

食を通して環境問題へアクションする、月曜日だけオープンするプラントベースレストラン。ヴィーガン料理でありながら、心も体も喜ぶ彩り豊かなメニューが並びます。食材は地元で採れた野菜やお米が中心で、メイン料理にも畜産による環境負荷を考慮し大豆ミートを使用。1人の100%より100人の1%をめざして、週に1回からの菜食ライフを提案します。1日3回の投票行動でもある「食」から地球温暖化やSDGsを考えてみませんか？

**場** レンタルスペース縁 (城南1-8-23) **時**  
月曜日/ランチ11時30分~14時、カフェ14  
時~16時 **問** 同所 ☎ 703・5833



同Instagram

## 大阪大学もったいないーと 石橋夜市

身近なところから食品ロスを防ぐため、阪大生の有志で結成。大学周辺の飲食店と協力して、お店から出る食品ロス商品を手頃な価格で販売します。

地域の農家やフードバンクからいただいた規格外食材を使ったメニューの開発・提供も不定期で開催しています。



同Twitter

**場** くるる石橋 (石橋商店街内) **時** 土曜日 (月2回、不定期) 19時30分~21時30分 **問** 同団体  
✉ mottainaeat@gmail.com



## (福) 池田市社会福祉協議会

### フードドライブ・パントリー

保健福祉総合センターを中心に、コロナ禍でも「食」を通じて人とのつながりを感じることができるよう、食品ロスにつながる食材の寄付を募り、必要とする人に提供しています。

寄付できる食品には条件があります。その他詳細は、同フェイスブックをご覧ください。



同Facebook

**場** 保健福祉総合センター **時** フードドライブ: 随時受付、パントリー: 月1回程度 **問** 同協議会  
☎ 751・0421

まずは一つの取り組みから

毎日の生活で各家庭から出されるごみを処理するには、たくさん費用やエネルギーが必要となります。ごみを処理する過程では、地球温暖化の原因となる温室効果ガスが発生したり、焼却後の灰の埋め立てなどによって環境に影響を与えます。

ごみを減らすためには、一人ひとりが意識し行動に移すことが大切であり、まずは「買い過ぎない」「作り過ぎない」「注文し過ぎない」から始めてみましょう。そして、食品ロス削減についての活動を行う施設なども活用しながら、市全体で食品ロスゼロをめざしましょう。

242 **問** 環境政策課 ☎ 754・6