

12月や1月に多くなる忘年会や新年会などの宴会。  
さあ帰ろうというときに、ふとテーブルの上を見ると、たくさんの食べ残しが一。  
そんな光景を目にしたとき、  
皆さんはどんなことを感じますか。

おいしいごちそうも、食べ残したらごみになってしまいます。

一回の食事、一つの食材には、  
たくさんの人の思いが込められています。  
「もったいない」  
そう思う気持ちを大切に、  
一步、行動に移してみませんか。

問合せ／ごみ対策課(☎232-9114)

## 特集「もったいない」をもっと身近に

### 何気ない行動が「食品ロス」の原因に

本来食べることができたにもかかわらず、さまざまな理由から捨てられてしまった食品を、「食品ロス」といいます。食品ロスは、私たちの身近なところで発生しています。

毎日、「お茶碗1杯分」の食品ロスが発生

日本の食品ロスは、年間約646万t。これを国民一人一日あたりに換算すると、約139gです。これはお茶碗約1杯分の量に相当します。

食品ロスが増えるということは、ごみの量も増えるということです。その食品にかけた費用も無駄にしています。

約半分が家庭から

食品メーカーや、小売店などで発生する食品ロスには、期限切れにより売らずに入れ替えるものなどがあります。また、レストランなどの飲食店では、客が残した料理などが食品ロスとなっています。

一方、食品ロスの半分近くは量が、家庭から出ています。家庭で捨てられやすい食品は、主食（ごはん・パン・麺類）や野菜、おかずなど。捨ててしまう理由としては、食べ切れなかった、傷んでしまった、賞味・消費期限が切れていた、などがある。

ります。

一つ一つは少なく感じても、毎日の生活の中で積み重なると、その量は大きなものになります。皆さんの家庭では、どうでしょうか。

※参照：農林水産省「平成27年度推計」、消費者庁「今日から実践・食品ロス削減」啓発用パンフレット／基礎編（平成30年10月版）。

### 食べ切り運動にチャレンジ！

#### 30・10運動

#### 外食や宴会で…食べ切れる量を注文

特に宴会では食べ残しが多く見られます。幹事さんを中心に、みんなで声をかけ合しましょう。

#### 宴会時の30・10運動

- ・宴会の乾杯後30分間は、席を立たずに料理を楽しもう
- ・宴会の終了前10分間は、もう一度席について料理を楽しもう

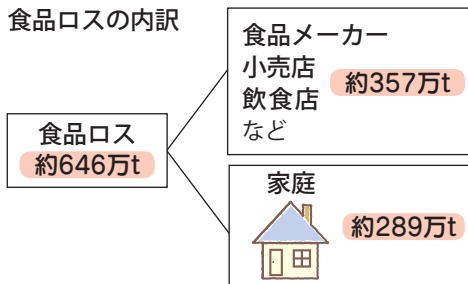
#### 家庭で…メニューを工夫

定期的に冷蔵庫などをチェックして、残っている食材や、日持ちのしない食材を活用した献立を考えてみましょう。

#### 家庭での30・10運動

- ・毎月30日と10日は冷蔵庫を空っぽにしよう

#### 食品ロスの内訳



「もったいない」を「ありがとう」に **フードバンク**

家庭で消費し切れない食品があったら、フードバンク活動に協力していませんか。  
 問合せ／フードバンク茨城水戸支部 ☎・📠231-1649、  
 水・木曜日(祝日を除く)、午前10時～午後2時30分)

**思いをつなぐ—命を守る食の支援**

家庭で食べ切れない食品や、店舗の商品の入れ替えで売らなくなったものなどを寄付してもらい、支援を必要とする施設や団体などに届ける「フードバンク」。フードバンク茨城では、きずなBOXの設置やフードドライブを行っています。

理事の田中健一さんは、「フードバンクは、食品をとおして気持ちを届ける活動。誰でも協力することができます。フードバンクをきっかけに、食べるものにも困る人がいると知り、心を寄せてほしい。それが食を大切にすることにもつながると思います」と話します。



(左)左端が田中さん (右)賞味期限などを確認し、仕分ける

**きずなBOX(食品収集箱)**

家庭などにある、まだ食べることができる食品を寄付することができます。食品は、福祉施設などで活用されます。設置場所など、詳細は、フードバンク茨城にお問合せください(11月20日現在、市内13か所、県内87か所)。

- ・寄付できるもの…常温保存が可能、未開封で賞味期限が2か月以上あるもの
- ・寄付できないもの…要冷蔵・冷凍品、野菜・果物などの生鮮食材、酒類、容器が割れやすいものなど



**フードドライブ**  
 さまざまなイベントに出て、参加者から食品を集める活動です。フードバンクを知ってもらうきっかけにも。

**水戸市社会福祉協議会でもきずなBOXを設置しています**

市社協 自立相談支援室 塚本孝明さん  
 相談に来た方などで、対応の一環として必要がある場合に、緊急的・一時的にフードバンクからの食品を提供しています。食べ切れない食品があったら、きずなBOXにぜひ寄付してください。  
 設置場所／市福祉ボランティア会館(ミオス2階)、市南部老人福祉センター「ふれしあ」(吉沢町)



気に入ってずっと取ってあるレシピ



料理が好きなので、雑誌などで参考になるレシピがあったら、よく切り抜いています。良い方法など思ったら、まずは試してみる。それでうまくいかなかったり失敗したりしたら、自分なりにアレンジして、改善して。そうした積み重ねで今に至っています。

**食品ロスは、心の持ち方次第。**

食品ロスを減らすため、さまざまな工夫をしている松本さん。いつから関心を持ったのでしょうか。



NPO消費者市民ネット21 事務局長 松本由美子さん

身近なことから、**コツコツ**と難しく考えずに、買い物や料理、食事をするとときなど、自分ができる範囲で実行するだけでも効果があります。小さなことでも続けることが大切です。日頃から生活の中で意識しているという松本由美子さんに、ポイントを聞きました。

注目！  
 松本さんが実際にいつも取組んでいることを紹介します

買って来たときのひと手間が肝心。お肉が傷む前に一回分に分割して冷凍したり、丸ごと買ったキャベツを用途に分けて調理したり。手間も思わぬかもしれませんが、調理時にパツと使えて、食事の準備がはずと楽になりますよ。  
**食事は毎日関わるものですが、取組を長続きさせるコツは、無理しないこと。**私は外食もするし、市販の冷凍食品なども使っています。背伸びしたり、必要以上に頑張ったりするようなやり方ではなく、自分が生活の中でできる範囲で工夫をしていくことが、長続きのコツだと思います。  
**食品ロスの原因は、どんなところにあると思いますか。**  
 心の持ち方だと思っています。目の前の料理は誰がどうやって作ったのか、使われている食材はどのようなして運ばれてきたのか、どんな人たちが関わっているのか。背景を思いを馳せることができるれば、食料や食材に向き合う気持ちも変わってくるのではないのでしょうか。

食事 / **おいしく食べ切る**

食事が残る…  
 ↓  
**食べ切れる量を作り、最後までおいしく食べる！**  
 余ってしまったら、別の料理にアレンジするなどの工夫も。

アレンジのアイデアなどは雑誌やインターネットも参考にしています。

クックパッド「消費者庁のキッチン」  
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

市ホームページや、ごみ対策課で作成しているごみ情報誌「ごみマガ!」で、食品ロスについて紹介しています。食品ロスについて知り、できることを一つでも心がけることが大切です！

買い物 / **食材を買いすぎない**

冷蔵庫や食品庫に同じものがいくつも…  
 ↓  
**買い物の前に、家の在庫を確認。必要なものを、必要な分だけ購入！**  
 まとめて買いをしたら、「小分けで保存」。

冷凍をフル活用！買って来たときにすぐ小分けにして、使いやすい量で冷凍しておく、そのまま使えて調理も楽です。和菓子を凍らせることもあります。



キャベツを丸ごと買ったならいつも作る「和風コールスロー」

野菜や肉などは、酢や麹に漬けると傷みにくくなります。食卓に添える一品に、重宝しています。

料理 / **期限の違いを知る**

「期限」が切れたらすぐに捨てている…  
 ↓  
**賞味期限」と「消費期限」の違いを知って、上手に使い切る！**  
 日付がわかるように目立つところに書き直したり、保管場所では古いものから前に置いたりしてもよいでしょう。  
**▼賞味期限**  
 おいしく食べることができる期限。期限が過ぎても、しばらくは食べられます。  
**▼消費期限**  
 安全に食べられる期限。

**作ってみよう「サルベージ料理」**  
 冷蔵庫などに残っている食材を、新しいメニューにして使い切る料理のこと。家庭での30・10運動に合わせて、食材をおいしく使い切る組合わせを考えてみませんか。

具で工夫できるおにぎりやスープは、手軽でサルベージ料理にもぴったり！

料理 / **食材を使い切る**

捨てる部分が多い…  
 ↓  
**野菜などの皮を厚切りにしない。除去した部分も有効活用！**



野菜の切れ端などがたまったら、ベジブロス(野菜でとる出汁)を作ってみそ汁などに使っています。皮をきんぴらにすることも。

※ベジブロス…野菜の切れ端などを水で煮込んで作ります。入れる野菜によって味が変わることもしみの一つに。

葉物野菜の根は捨てずにベランダの鉢植えに植えると簡単に育ちます。欲しいときにすぐ使えて便利！

