

食品ロスと食料自給率

日本の食料自給率は39%と先進国でも低く、世界一の農作物の輸入国になっている。このような状況にも関わらず、日本の食品ロスは世界の食料援助量の倍近くの600万トン以上にも及んでいる。食料自給率の視点から考えても、食品ロス対策に真剣に取り組む必要があるのではないだろうか。



食品ロス ～安心という観点から～

野菜や果物を食べきることは食品ロスを減らすこととなります。しかし、育てる過程が見えづらく、食べきることに抵抗がある方もいらっしゃることでしょ

う。だからこそ、安心な有機農業で育てられた野菜・果物や育てる過程が見えやすい^{※1}地産地消のものを選ぶことが大切だと思います。

また、畑を持っていない一般家庭でもプランターや水耕栽培を利用して、自らでも安心して食べられる野菜を作ってみることも大切かもしれません。私たち自身や子どもの命を守ってこそその食品ロス対策ですから。

- 水耕再生栽培の例：豆苗（とうみょう）・三つ葉など
根のついているもの
- プランター栽培の例：レタスなどの葉物・ミニトマトなど

(M・T)&(Y・M)

※1 地産地消：地域で生産されたものをその地域で消費すること



◎生ごみで作った堆肥を利用した家庭菜園

エコバックを 活用してみよう♪

フランスの環境省は、使い捨てビニール製レジ袋に代わる買い物袋やショッピングカートなどが既に存在するとして、自然に還る素材が一定比率含まれていないビニール製レジ袋を2016年7月

◎一定比率は順次引き上げ予定

月から製造禁止にすると発表しました。現在、捨てられたレジ袋などのビニール類やプラスチックを誤飲し、ウミガメや鳥類が死亡してしまうなど生態系に大きな影響が見られます。フィンランドやデンマーク、アイルランドなどでは、既にレジ袋を大幅に削減する取組みを行っています。また、塩化ビニールは燃やせば、ダイオキシンが発生する可能性があります。

ビニール製レジ袋を減らすために、エコバックを活用していきましょう。(T・A)

編集後記

近頃、スーパーマーケットへ行く機会が増えた。買い物客を見ていると、手にした品物のラベルを確認してから棚に戻し、新しく奥の方から出したものをカゴに入れている光景を多く目にする。しかし、昔は賞味期限などもなく、嗅覚などの五感で感じ、大丈夫そうだとせば食べていた。

日本は法や決まりで安全・安心な国になり、飽食の時代と言われるように豊かになった。現代のこの国では、「まあ、いいか」は通用しない。しかし、このままではいけないと思う。無駄をなくすように売る立場と買う立場で協力し合い、また私たちは食べられる量と品数で生活をし、「食品ロス」が少しでも少なくなることを願っている。「へらすぞう」の編集をしながら、家庭や学校、地域での教育や意識改革の大切さを改めて思う今日この頃。

(M・M)

へらすぞう

第21号 平成28年度

あきる野ごみ会議は、市民・事業者・市の3者が協力し、3Rを推進している団体です。



食品ロス・・・とは、 まだ食べられるものを 捨ててしまうことだよ！！

日本では600万トン以上と試算され、このうち300万トン以上が一般家庭からのものだよ。

特集

生で、サラダに♪

煮て、おでんや
ふろふき大根へ♪

鶏手羽と一緒に
こってりと炒煮♪

大根おろしは、
下の方を皮ごと！

大根の葉や皮を捨てて しまっていないか？

葉を軽く茹でて、水分をしっかりと絞り、みじん切りにします。

そして、根しょうがのみじん切り・削り節(粉)・ゴマ・干しえび・チリメンジャコなどと一緒に炒めます。

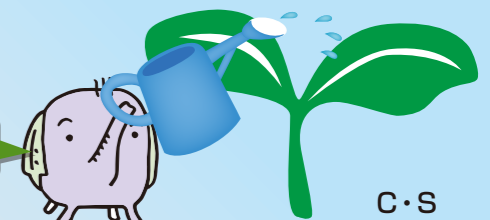
仕上げは、塩と七味唐辛子で味をととのえて『ふりかけ』の出来上がり！

皮は短冊に切り、麵つゆかしょうゆに漬け、一晚冷蔵庫へ。歯ごたえパリパリ、手間いらずの即席漬けです。

◎きんぴらもいいネ！！



ぜひ、試してみてネ。



C・S

MOTTAINAI もったいない ~食品ロスを理解しよう♪~

日本における1年間の食品ロス量は？

600万トン以上で、これはお米の生産量と同じぐらいの量です。内訳は、家庭と事業所で50%ずつです。



「賞味期限」とは？

美味しく食べられる期限のことです。賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



食品ロスはいくら分？

日本人1人一日あたりお茶碗約1杯分（約136g）を捨てていることになります。その額は、年間で1万円以上になります。



「消費期限」とは？

安心して食べられる期限のことです。傷みやすい生鮮食品などに表示されています。期限に注意して、期間内に食べましょう♪



◎参照：平成26年農林水産省・消費者庁の統計データ

市が推奨しているダンポストやEM菌生ごみ処理容器を使って、生ごみの堆肥化に取り組んでみましょう♪



食品ロスのアンケートを実施

5月・11月に実施されたりサイクルフェアにおいて、食品ロスとごみの減量に関するアンケートを行いました。アンケート結果については下記のとおりです。

- ①食品ロスという言葉を知っている。
【YES 83%】
- ②日頃から冷蔵庫などの食材の種類や量を確認している。
【YES 84%】
- ③日頃から消費期限を把握している。
【YES 85%】
- ④消費期限と賞味期限の違いを知っている。
【YES 90%】
- ⑤食べきれない量だけ料理を作る。
【YES 71%】
- ⑥ごみとして出す前に水切りをしている。
【YES 92%】
- ⑦生ごみを堆肥化している。
【YES 36%】

家庭で捨てた理由のベスト5は、
食べ忘れ、食べ残し、
買いすぎ、賞味・消費期限

冷蔵庫の在庫管理を
しっかりしよう♪
計画的に買い物しよう♪



食品ロス対策に効果がありそうな料理のレシピや食品の保存方法を紹介しますよ。

◎買いすぎや材料が多く残った時に ◎ごみにする前に…

●しいたけの保存方法

- ①冷凍保存すると茶色に変色せず、さらにアミノ酸が増えて美味しくなる。
- ②シイタケの小さいものやくずれたものは薄く切って、乾燥させる。切らなくてもOK!



(K・O)

●ベジブロス

- ①今まで捨てていた野菜の皮や種、へたなどに水（約1ℓ）と酒（小さじ1杯）を加え、弱火で約30分煮込んでダシを取る。◎酒は臭み取りなのでなくても可
- ②取れたダシは和食にも洋食にも使え、カレーや味噌汁に混ぜると栄養満点になり、味に深みも出る。



●緑茶の茶がら

- ごま油などで炒め、しょうゆで味付けすると、ご飯のおかずに変身する。カテキンの効能はお茶を飲む以上!



(K・O)

●大根の保存方法

- ・茹で干し大根
- ①料理で残った大根を細かく切り、熱湯でさっと茹でる。
- ②透き通ったらザルに広げ、寒風のところで2~3日干す。
- ・生干し大根
- ①大根の切り残しを薄切りにして干す。



出典 生活学校連絡協議会レシピ集

●とうもろこしの芯の利用方法

- ①とうもろこしの芯からは美味しいダシが取れる。
- ②取れたダシをご飯や味噌汁、スープに入れると味に深みが出る。



(K・A)

●かぶエコクッキング



●アボカドの種をお茶にする。

- ①種を半分に切る。
- ②1cmの厚みにスライスする。
- ③1ℓの水で30分煮出す。



(R・K)

水溶性食物繊維たっぷり、ダイエット効果や腸の善玉菌を増やす効果あり♪

アボカドの種を観葉植物として水耕栽培しても楽しいよ。

●かぼちゃペースト

- 丸ごと適当な大きさに切って蒸し、熱いうちにミキサーでペーストにする。あんことして利用したり、寒天で固めてようかんにしても良い。



(K・A)

番外編

●みかんの皮風呂

- 天日干しして乾燥させ、布に包んで浴槽に入れる。入浴剤として使うと、肌に潤いを与えたり血行を良くして身体を温める効果がある。

