



茶話〜タイムズ

Vol.12

2024年12月
発行



発行元：奈良市地球温暖化対策地域協議会 (NEW)

「いただきます」と「ごちそうさま」

[もったいない]だけじゃない「食品ロス」

食前のあいさつで「いただきます」と言うのは、食べ物になってくれた食材の「命をいただく」ことへの感謝の意を表し、そして、食後に「ごちそうさまでした」とあいさつするのは、大切な客人を迎えるために、方々へ馬を駆け走らせて食材を調達した努力への感謝の意を表していると言われています。

食品ロスでは、食材の命も無駄にしているし、「馳走」してくれた努力も捨てていますね。さて、「食わずに捨てる」食品ロスの時に、「ごちそうさま」と言ってから捨てるでしょうか。「いらぬい」ので捨てるだけですから、普通は、食品を無駄にしているだけの感じですね。

でも、「馳走」の努力では、その食材の栽培・飼育、食材への加工、生産地から消費地への輸送など、沢山のエネルギーが使われているのに、食品を無駄にした時には、そのエネルギーも無駄に捨てています。

日本では、約6割の食品を輸入していますから、この移動でも、沢山の二酸化炭素を出しています。暖房や冷房をしているのに、無意識で窓や出入り口を開けたままにして、余計な二酸化炭素を出していることと同じです。



食べものが環境に与える影響って？

食べものはどこから届きますか？ どうやって来ていますか？

この食料システムから排出される温室効果ガスは21～37%と言われています (IPCC 特別報告書)。水田・肥料・牛のゲップなどから排出されるメタン、農地拡大による森林の減少、収穫後の食料加工・流通・冷蔵保存などのエネルギー利用でもたくさんのCO₂が排出されます。

毎日の食事、毎日の買い物が、 温室効果ガスを減らす

牛肉は、食肉の中でも特に温室効果ガス排出量が多い。私たちは、何を食べるか、食べないか。毎日の食事でも何を選ぶかはとても大切。買い物は、暮らし方を見直すチャンスです。

■食料システムから排出される温室効果ガスの量 (CO₂換算 / 年)

温室効果ガスの総排出量の **21～37%** を占めている



出典：IPCC.Climate Change and Land, 2019 より作成

■食品からの平均温室効果ガス排出量 (kg-CO₂)



食品ロスは、一般家庭と事業者から

日本の食品ロスの現状 (令和4年度)



資料:総務省人口推計(2022年10月1日)令和3年度食料需給表(確定値)

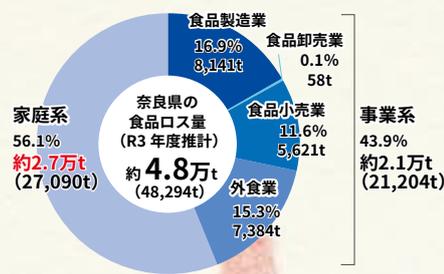
令和4年度の日本の食品ロスの実績は約472万トンで、1日一人当たり小さめのおにぎり一個分約103g捨てていることになりす。

全国の事業系と家庭系の食品ロスは、ともに約236万トンと50%ずつの発生であることがわかります。

奈良県内の状況は、以前から、家庭系の食品ロスが56.1%と事業系の割合より大きい傾向が続いています、皆さんの家庭での削減の取組により大きく削減できると考えられます。

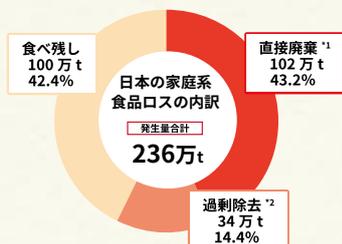
家庭での食品ロスの国の推計では、「食べ残し」と「直接廃棄」がそれぞれ42.4%と43.2%、過剰除去が14.4%と、たくさんの手つかずのままの食品が捨てられています。

奈良県の食品ロス量 (令和3年度推計)



出典:奈良県食品ロスポータルサイト (https://www3.pref.nara.jp/foodloss/shiru/) 奈良県の食品ロス量 (R3年度推計) より作成

日本の家庭系食品ロスの内訳 (令和4年度)



*1: 野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている
*2: 未開封の食品が食べずに捨てられている

出典:環境省我が国の食品ロスの発生量の推移等 (https://www.env.go.jp/content/00013876.pdf) 日本の家庭系食品ロスの内訳より作成



なぜ、捨ててしまうのでしょうか？

捨てる理由は、「食べきれなかった」・「傷ませてしまった」・「賞味期限・消費期限が切れた」など、皆さんも心当たりがあるかもしれません。どれも少し気をつけて、買い物をしたり、正しい知識で保存すると防げそうな原因だと思えます。

家庭で捨てられやすい食品

- 1位 主食(ごはん、パン、麺類) 2位 野菜



- 3位 おかず



捨ててしまう理由

- 1位 食べきれなかった 2位 傷ませてしまった 3位 賞味期限・消費期限が切れていた



(出展:食品ロス削減:啓発用冊子/計ってみよう!家庭での食品ロス(令和6年3月版)消費者庁「平成29年度福島県で行った調査結果」より作成)

食品ロスを出さないコツは？

食品ロスを防ぐお買い物

1 買い物前に、食材をチェック



買い物前に、冷蔵庫や食品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、買物時の参考にす。

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、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
▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る

買ってきた食材から食品ロスを防ぐには

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・茹でるなどの下処理をして、ストックする

2 食材を上手に使いきる



▶ 残っている食材から使う
▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

3 食べられる量を作る



▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

(出展:食品ロス削減:啓発用三角柱(買物編・家庭編)(令和5年度版)より作成)

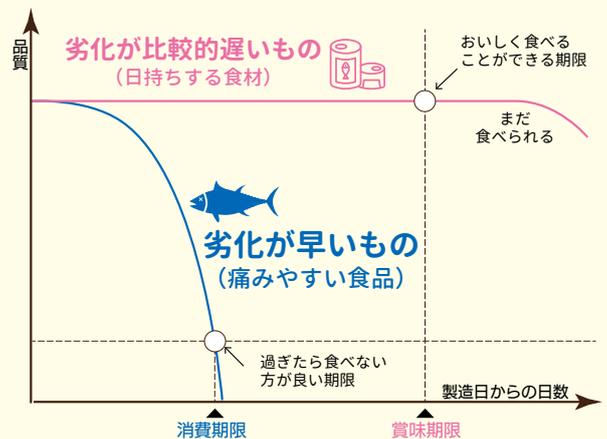
食品の期限表示を正しく理解して、 直接廃棄の削減へ

消費期限は、「安全に食べられる期限」。表示されている商品は、肉類、魚、すし、総菜、など。賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。表示されているのは、スナック菓子・缶詰・冷凍食品いずれも開封しない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。賞味期限の表示された商品は期限を過ぎても、すぐに廃棄せず状況をチェックして食べられるかどうかを判断することも大切です。

※開封後はなるべく早く食べましょう。

野菜や果物にはもともと賞味期限や消費期限は記入されません。また、米には「精米年月日」が表示されています。いずれも鮮度が落ちないように、適切な保管を心がけていきましょう。

消費期限と賞味期限のイメージ



「てまえどり」で小売業の食品廃棄を削減へ、

今日使うものなら、スーパーの棚の手前からとって、買いましょう。消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると結局、食品ロスになります。

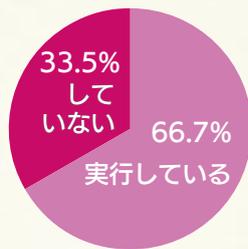


「てまえどり知っていますか、実行していますか？」アンケート

認知度は？



実行は？



【皆さんからのご意見】

- ・家族が少ないと一度に食べられない為、新しいものを選ぶ
- ・主な買物は、週一回のため、新しいものを選ぶ
- ・今日食べきるものは、手前でもいい
- ・早く安くしてくれれば、売れ残りがなくなる
- ・店を信用しているから手前からとる。(店との信頼関係)



令和4年10月 ならファミリーにて
(奈良県環境県民フォーラム実施)

外食での食品ロスをへらす心掛け

新型コロナウイルス感染症の規制が終わり、外食の機会が増えました。食べ残しがないように、おいしくいただきましょう。

<外食での心掛け>

- 食べきれる量を注文
- おいしく食べきり
- 持ち帰りも検討

お店の方と相談して可能であれば自己責任で、持ち帰りましょう。

宴会時の食べ残しを減らすためのキャンペーン



乾杯後30分間→席を立たずに料理を楽しみましょう

お開き10分前→自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう

出典：環境省ウェブサイト「3010運動普及啓発用三角柱POP」ダウンロードページ: <https://www.env.go.jp/recycle/food/3010pop.html>

フードドライブで食品ロス削減

「食品ロス」を削減する方法のひとつが **フードドライブ**

フードドライブとは、家庭などで使わない食品を持ち寄り、必要とする方にお届けする活動です。



フードドライブの様子



集められた食品

ご家庭や職場、地域で「使い切れない」「使わない」食品を、地域のフードバンクや社会福祉協議会などへ寄附をしてはいかがでしょうか。

フードバンクは、家庭や事業者でできる、まだ食べられるのに活用されない食品を預かり、子ども食堂や福祉施設などの食品を必要としている団体へ無償で提供する団体や取組のことで、奈良県内でフードバンク事業を展開している団体は7つあります。地域の子ども食堂や居場所、ひとり親世帯、福祉施設などを対象に支援を実施しています。(詳しくは奈良県食品ポータルサイト <https://www3.pref.nara.jp/foodloss/> 参照)



編集後記

世界のどこかで食べたくても食べられない人がいることを忘れずに、食品ロス削減の行動をしていきましょう。(直)

畑に行くと、暑さで収穫が減ってがっかりする。食べたいものが採れなくなっていくのに、食べずに捨てている現状、まず意識を変えねば。(由)

食糧は30%台、エネルギーは10%台の自給率で、食品ロスが当たり前になって、心配ですね。(誠)

毎日の食事が、温暖化防止対策につながっています。子供さんも美味しく楽しく参加できる取り組みです。(桐)



食品ロスのテーマは幅広い！食品は「命とエネルギーと水の塊」なのです。(順)



環境省では、2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。

気候変動などについてもっと詳しく知りたい方、一緒に活動してみたい方は、ぜひ事務局へお問合せください。



発行 奈良市地球温暖化対策地域協議会 (NEW)

事務局 奈良市環境政策課内

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号

TEL: 0742-34-4591 FAX: 0742-36-5466 メール new-nara@city.nara.lg.jp

ウェブサイト <https://www.nara-eco-wa.net/>

