

さあ、あなたも記録してみよう

ひづけ 日付	捨てたもの	捨てた量 りょう	捨てた理由	かいぜん 改善メモ
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				



「チームもったいない」に参加しませんか？

▶ チームもったいないとは

幅広くさまざまな場面で一般消費者に対し、「もったいない」の意識を伝え、行動変容のきっかけをつくる活動に取り組む企業やNGO等の団体、個人の方々にご参加いただき、食品ロスやレジ袋の削減、省エネなどの取組や行動を通じて、個人の消費行動を変えていくことを目的とした緩やかな枠組みです。チームもったいないは、右記の3つの分野に関する活動を通じて、もったいないの意識を広めていきます。



▶ チームもったいないに参加しませんか？

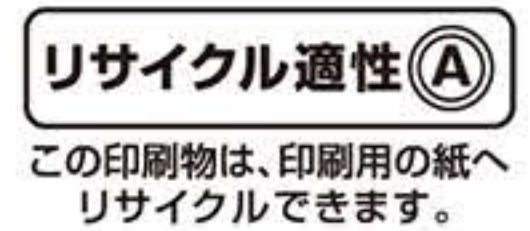
チームもったいないの活動の趣旨に賛同し、「もったいない」の意識を伝え、行動変容のきっかけをつくる活動に取り組んでいただける方であれば、団体・個人問わずどなたでも参加することができます。私たちの生活で感じる「もったいない」を行動に移し、環境にやさしいライフスタイルを始めてみませんか？

<参加のお申し込みはこちらから>

http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/policy_others/team_mottainai/join.html



チームもったいないに参加いただいた方は、こちらのロゴマークを使用して、自らの取組をPRすることができます。



令和元年 10月発行
 発行：東京都環境局資源循環推進部計画課
 印刷：凸版印刷株式会社
 登録番号 第(31)65号



そもそも食品ロスって？

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べもののこと。残念なことに日本では、年間約643万トンもの食品ロスが発生したと推計されています*。そんな食品ロスを減らすために、私たちの生活のなかでできることは何か？本冊子を通じて、少しでもヒントをお届けできればと思います。

*平成28年度現在。環境省HP「食品ロスポータルサイト」より。

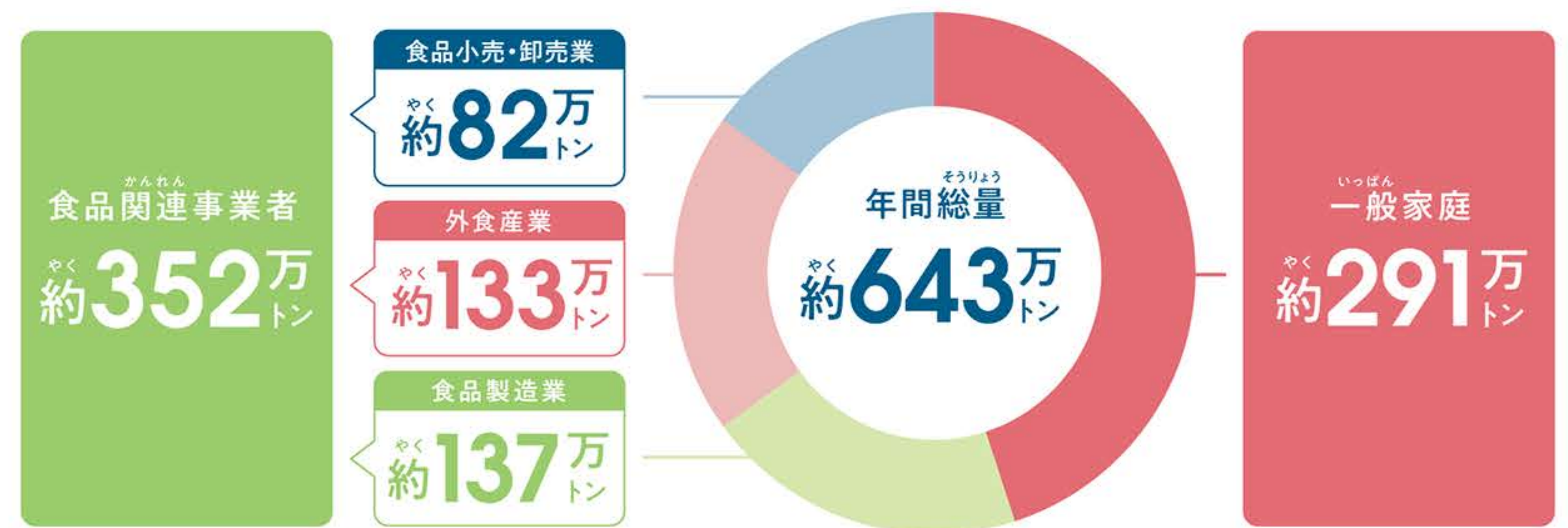
〔食品ロス発生の流れ〕

食品ロスは、生産されてから私たちの口に入って消費されるまで、さまざまな過程で発生しています。



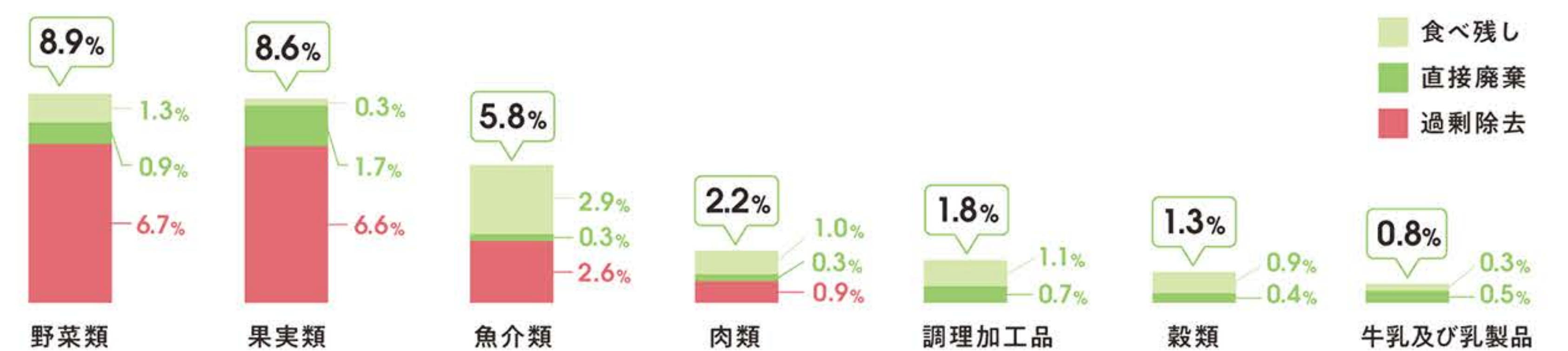
そのなかで、日本の食品ロスのうち約半分が、消費段階、つまり一般家庭で発生しているといわれています。

〔日本における食品ロスの年間総量〕



日本で発生している食品ロスの年間総量は約643万トン。そのうち、家庭から発生する量はおよそ半分の約291万トンといわれています。

一般家庭における主な食品別の食品ロス率



〔食品ロスは日本のみならず、世界でも問題になっています。〕

世界で1年間に生産されている食料 約39億トン

約1/3に当たる約13億トンが廃棄

SDGs(持続可能な開発目標)でも、食品ロスの削減は重要な柱になっています。



SDGsとは、貧困や飢餓の解消など、17の分野で定められた国際的な目標のこと。食品ロスもまたSDGsと密接に関係しており、2015年の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」において、食料の損失、廃棄の削減について目標設定されました。

どうして食品ロスが問題なの？

食品ロスは「もったいない」だけではありません。SDGsでも目標設定されたように、そこには「環境」「貧困」「経済」など、さまざまな地球規模の問題を引き起こしています。

貧困問題

世界の飢餓人口

8億人

飢えや栄養不足で苦しんでいる人々は世界で約8億人。世界で廃棄された約13億トンもの食料が彼らや彼女たちに行き渡れば、飢餓人口は減らせるかもしれません。

家計問題

1世帯の食品廃棄相当額

6万円

日本の家庭から発生する食品ロスの量は約291万トン。4人家族の世帯は毎年約6万円相当の食品を捨てていると見積もられています。

水資源問題

淡水使用量

250km³

廃棄される食料をつくるために、250km³もの淡水が使われています。これは琵琶湖の水の約9倍。特に穀物の生産にはたくさんの水が必要で、たとえば一杯分のごはんには278リットルの水が必要になります。

食料自給率問題

日本の食料自給率

37%

日本の食料自給率はカロリーベースで37%。多くの食料を諸外国に頼っているながら、一方で食品ロスを発生させています。

環境問題

温室効果ガスの排出量

36億トン

人に消費されない食料のために排出された温室効果ガス(二酸化炭素換算)は、約36億トンにのびます。もしも、食品ロスがひとつの国とすると、中国、アメリカに次いで三番目に相当する温室効果ガス排出量になります。

食糧問題

世界の食糧援助量

380万トン

国連世界食糧計画(WFP)による食糧援助量約380万トンに対して、日本の年間食品ロス量は約643万トン。世界の食糧援助量の1.7倍もの食品ロスを発生させていることになります。

こういった深刻な問題に取り組むために、さまざまな活動が行われています。

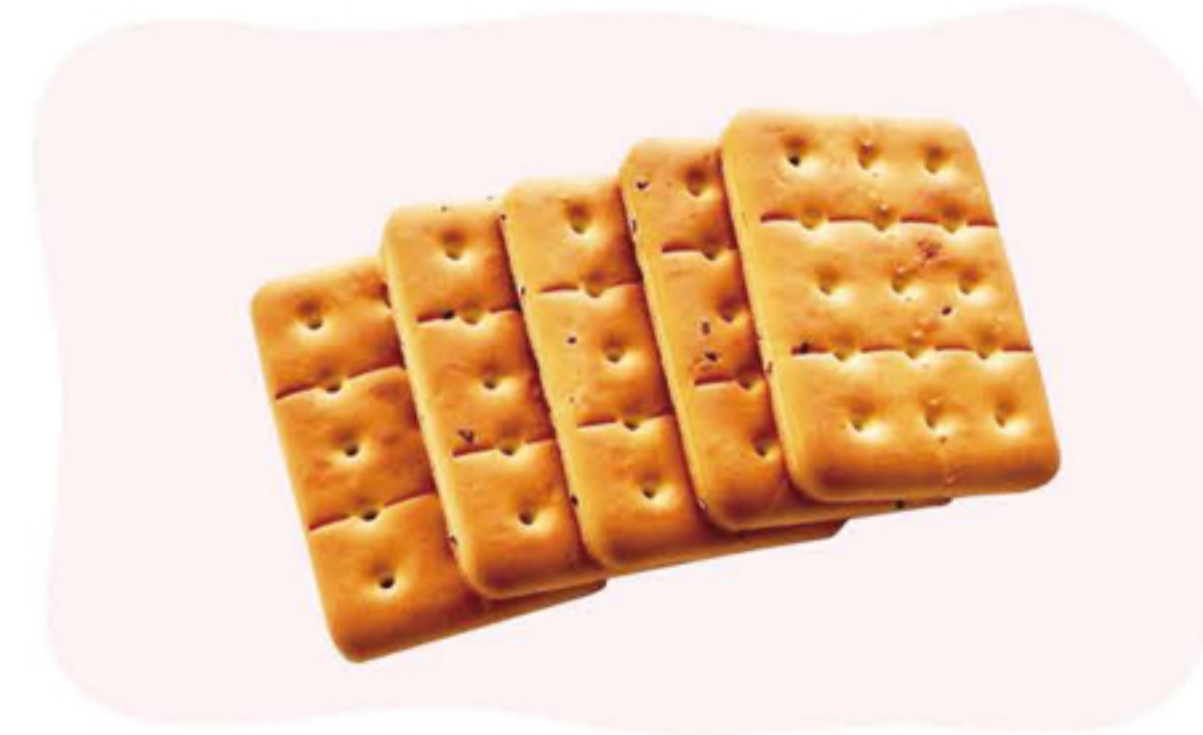
活動は次のページ

食品ロス削減のための活動

食品ロスが少しでも削減できるよう、東京都をはじめ、廃棄を減らすためのさまざまな活動を行っています。ここでは、そんな活動の一部をご紹介します。

備蓄の無駄をなくす「ローリングストック法」

備蓄している食品がいつのまにか古くなり、食品ロスを発生させてしまうことがあります。日常のなかに備蓄食品を取り込み、「備える」→「食べる」→「買い足す」ことを繰り返しながら食品を貯蔵していくことで、備蓄食品の廃棄を削減できます。



賞味期限の年月日表示から年月表示へ

購入した食品を、おいしく食べられるかどうかの基準となる賞味期限。その期限を「年月日」表示から「年月」表示に切り替えることで、無駄な食品ロスの削減を目指しています。



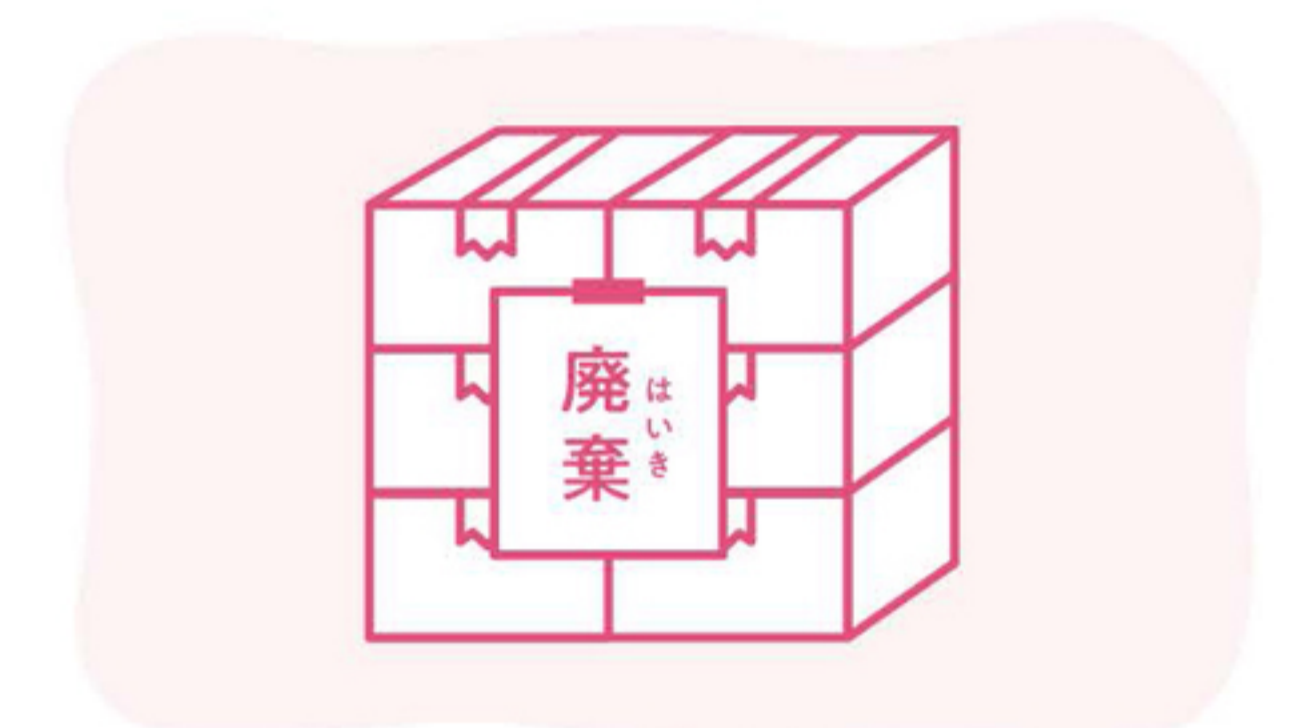
余った食材を持ち寄る「フードドライブ」

家庭で余っている食品を持ち寄り、食品を必要としている人に寄付します。スーパーの出入り口や自治体施設などで多く実施されています。



賞味期限の1/3ルール見直しへ

食品業界には、賞味期限の1/3以内で小売店舗に納品する「1/3ルール」という商習慣があります。その期限を過ぎると、返品や廃棄処分となってしまうため、現在はそのルールが徐々に見直されてきています。



食べものを分け合う「フードバンク」

まだ食べられるにもかかわらず、売れ残ったり、期限が近くなってしまった食品を、食べものに困っている施設や団体に届けています。



外食時に役立つ「ドギーバッグ」

外食した際の食べ残しを持ち帰ることができる「ドギーバッグ」。世界規模で注目されている、環境にも家計にもやさしいバッグです。

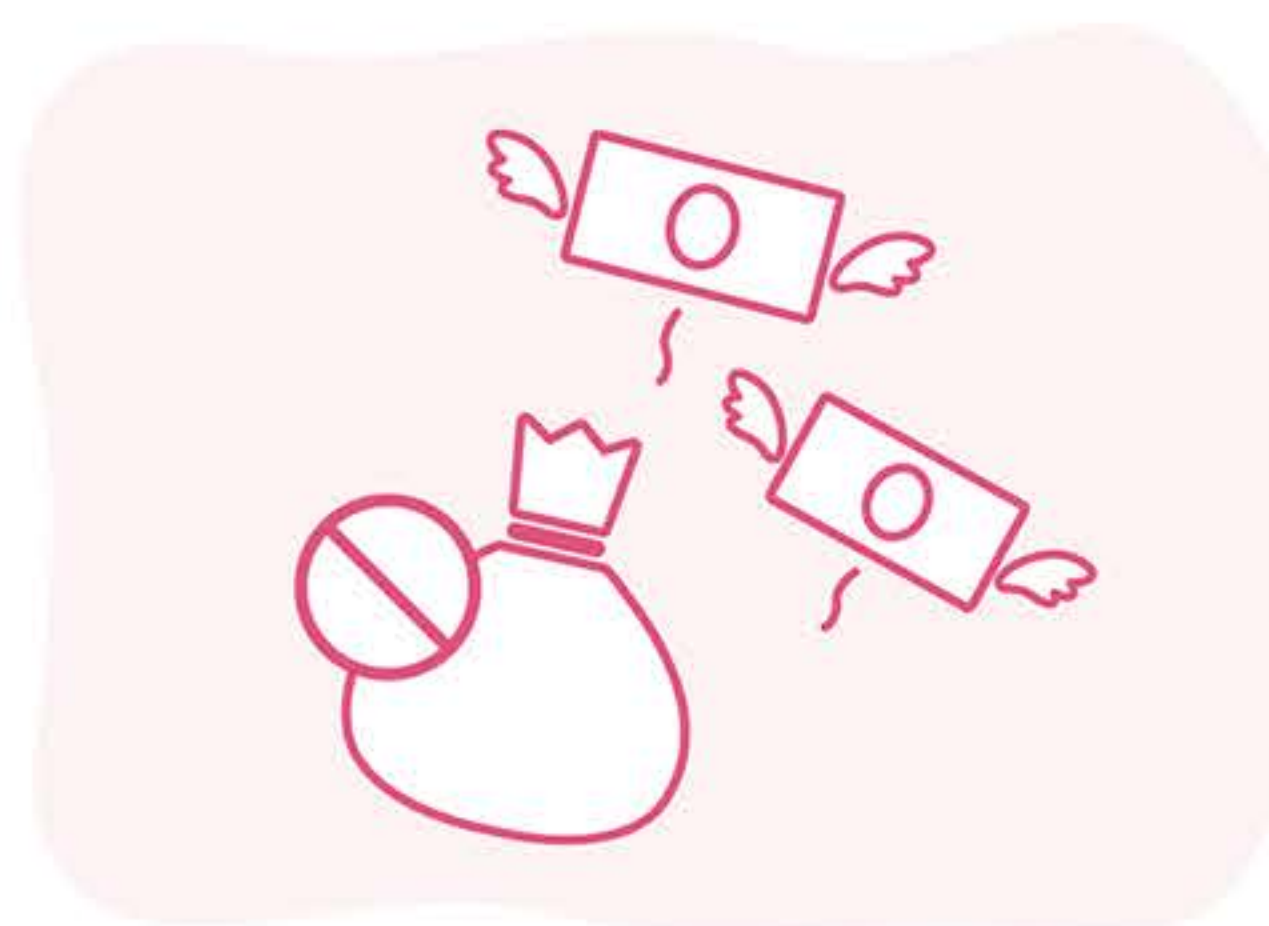


世界中で深刻化している食品ロスですが、各国でも法制度の整備をはじめ、さまざまな対策がとられています。なかにはユニークな対策も。その一部を、少しだけ見てみましょう。

フランス

食べられる食品の廃棄は罰金対象

2016年に食品廃棄禁止法を施行。これにより、フランスのスーパーマーケットは、賞味期限切れや、賞味期限が近づいている食品を廃棄することができなくなりました。違反をすると罰金が課せられます。



デンマーク等

賞味期限切れ食品専門スーパー

賞味期限切れの食品や、包装に傷や汚れがある食品、形の悪い食品を扱う食品専門スーパーが、2016年、デンマークにオープン。通常価格の約30~50%引きで販売しており、他国にもこのようなスーパーが広まってきています。



ドイツ/スペイン等

誰でも利用できる「公共冷蔵庫」

ドイツやスペイン、インド、イギリスなどに設置されている「公共冷蔵庫」。これは、自宅やレストランで余った料理や、使わなかった食材を入れる、街中に設置された冷蔵庫で、欲しい人は誰でも持って帰ることができます。新たな助け合いの形としても注目されています。



あなたも実践してみよう 今日から始める食品ロス削減

食品ロスの約半分は家庭から出ているように、食品ロスは私たちの生活にとっても身近な問題です。それは同時に、身近に取り組める問題でもあるということです。ここからは、家庭で実践できるさまざまな削減活動を、「買いすぎゼロ」「作りすぎゼロ」「食べ残しゼロ」の3項目に分けてご紹介。少しの工夫で、大きな効果が期待できるかもしれません。

買いすぎ
ゼロ

→ P.9~

作りすぎ
ゼロ

→ P.11~

食べ残し
ゼロ

→ P.13~



買いすぎゼロアクション

アクション

1

買い物前に冷蔵庫チェックを。

「買って来た食品が冷蔵庫内に残っていた」などのミスを防げるよう、買い物前には冷蔵庫チェックがおすすめ。チェックをすることで買い忘れなどの防止にもつながります。

実践ポイント

- ・まずは家にある食材を使った献立を考えてみよう
- ・スマホ等で冷蔵庫内の写真を撮っておくと便利!

冷蔵庫内の整理整頓には「見える化」が効果的!

食品をカテゴリ分け

飲み物や、調味料、生もの、発酵食品など、同じ分類ごとにカテゴリ分けをすると食品も迷子になることなく、見た目もスッキリ。不足しているものもすぐに分かって便利です。

フリースペースの確保

冷蔵庫のぎゅうぎゅう詰めは、奥に入れたものの存在を忘れがち。消費期限切れ食品を生み出しかねません。つねにフリースペースを確保しておくのが食品を上手に使いきるコツです。

食品の指定席づくり

いつも同じ場所に同じ食品を置いておくことで、何があっても、何が足りないかがひと目でわかります。また、長く使用していない食品があることに気付くきっかけにも。

期限の近いものは手前に

期限の近い食品や、食べかけなど、早く食べる必要があるものは手前の目立つ場所に置きましょう。目線の位置に置いておくのも、食べ忘れを防いでおすすめです。



- ① 小さいものはカゴを活用
- ② 中身が見える透明容器を活用
- ③ 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書換えが簡単
- ④ フリースペースを用意しておくことも大切
- ⑤ 使いかけや早く食べたいものはクリップで留めて目立つ場所に
- ⑥ 早く食べるものは目立つ場所に

アクション

2

使いきれ的分だけ買おう。

計画を立てずに買い物に行くと、つい多く買ってしまいがち。数日間の献立を考えて、そのために必要な分だけを買うように心がけましょう。

実践ポイント

- ・特売品などは本当に必要なのかよく考えよう
- ・カット野菜など少量のものを購入するのも◎

アクション

3

フードシェアリングサービスを活用しよう。

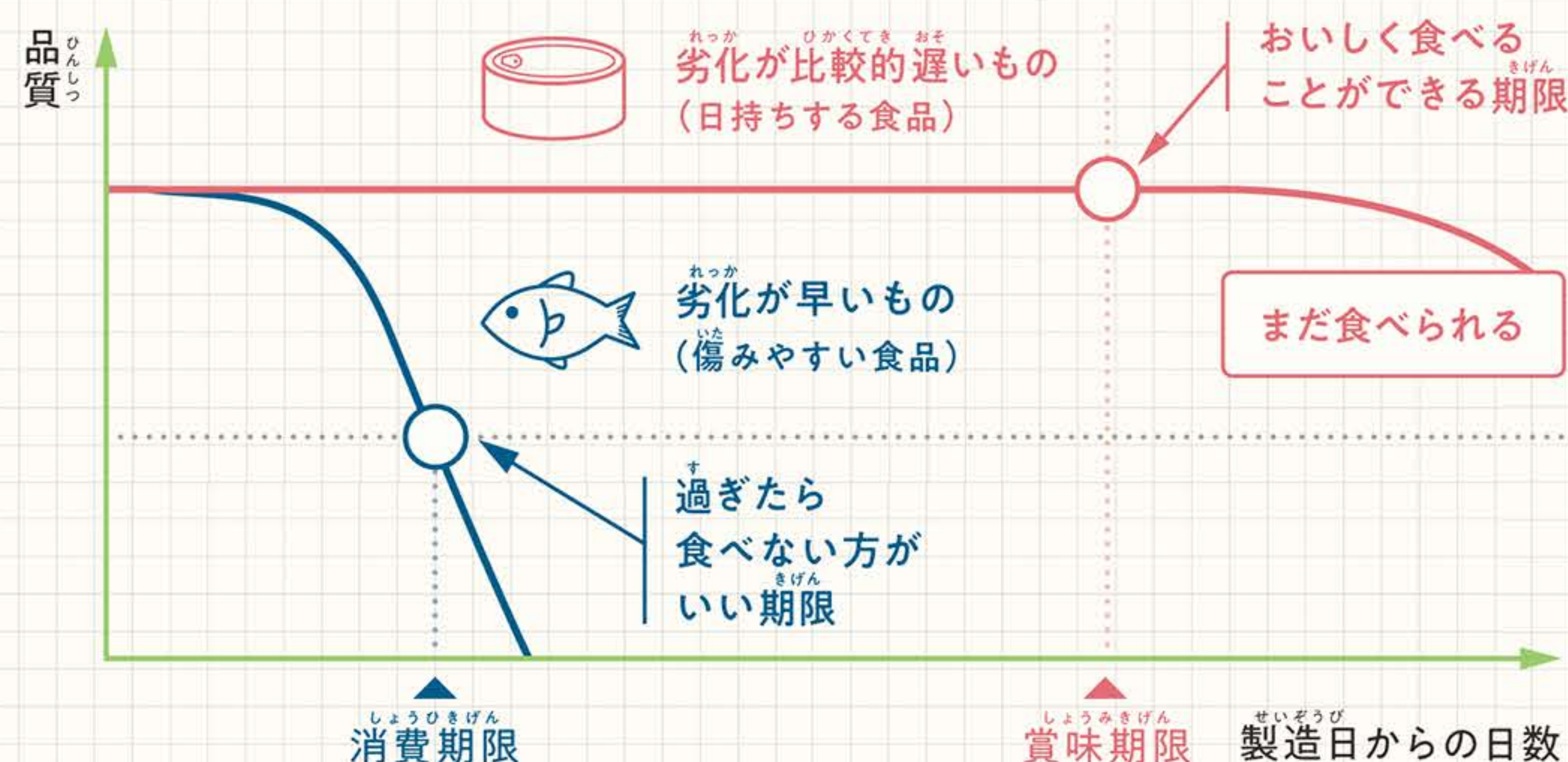
フードシェアリングとは、レストランなどの飲食店が廃棄する予定の食品を、食べたい人に割引価格で提供するサービスです。余剰食品を上手に活用して、食品ロス削減につなげましょう。

コラム

「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解しよう

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

【消費期限と賞味期限のイメージ】





作りすぎゼロアクション

アクション
1

作りすぎない工夫をしよう。

せっかくのお料理が無駄にならないためにも、家族の予定や、家族の食べきれる量を把握しておきましょう。少なめに作って、家族のおなか具合に合わせて常備菜をプラスするのもおすすめです。

実践ポイント

- ・お家で食べるかどうか家族の予定を聞いておこう
- ・作りながら「食べられる量かな？」をつねに意識しよう

アクション
2

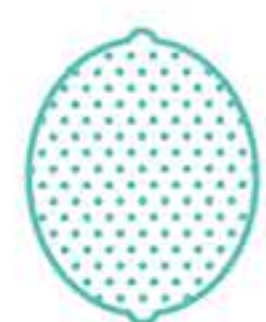
食品に合わせて保存しよう。

使いきるまで状態よく食品を保存しておくのも有効な手段。すばやい下処理や冷凍も大切ですが、保存時の置き方もまた重要。上手に効率よく保存することが大切です。

実践ポイント

- ・冷凍庫は「横」より「縦」収納が効率的！
- ・冷凍は1回分ずつ小分けにしておくとう便利！

意外!?じつは、こんな食材も冷凍できます。



レモンまるごと

使いやすい輪切りはもちろん、丸ごと冷凍するのもOK。フリーザーバッグへ入れて冷凍しましょう。



薬味

長ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れると◎。しょうがやにんにくもカットして冷凍すれば、そのまますりおろして使えます。



きのこ

しめじ・しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにして冷凍。調理するときは冷凍のまま調理できます。



パン

パンは、常温保存しているとあっという間に品質が劣化します。冷凍したら、凍ったままトースターで焼いてもOKです。

アクション
3

無駄なく食材を使おう。

捨ててしまいがちな野菜の根元や皮部分なども、工夫次第でおいしく調理が可能です。ひとつの食材を最大限に活用して、おいしいエコクッキングを始めましょう。

実践ポイント

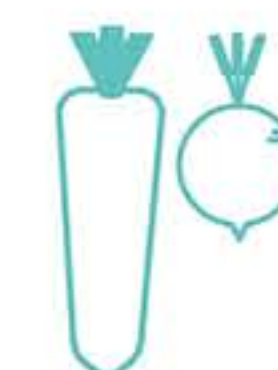
- ・レシピに記載されている食材を、家にある食材に置き換えてアレンジしてみよう

野菜はここまで食べられます。



ほうれんそう

根元の赤い部分も、きれいに洗えばちゃんと食べられます。根のみ切り取り、根元をよく洗いましょう。



大根・かぶ

大根・かぶの葉は、細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけに。健康づくりにもぴったり!



にんじん・かぼちゃ・ピーマン

にんじん、かぼちゃは皮まで食べられます。ピーマンの種もそのまま調理してOKです。



ニラ

茎部分も、ちゃんと食べられます。切り落とさずに、そのまま全部使しましょう。

アクション
4

余った食品を有効活用しよう。

余ってしまった食品は、しっかり保存して翌日以降に食べることをおすすめしますが、それだけだと飽きてしまいがち。そんなときは、料理をリメイク。そうすることで、飽きずにおいしく食べられます。

実践ポイント

- ・半端に残った食材はスープやピクルスにして活用しよう
- ・刻んで下茹でしてから保存しておくとう調理の時短になります

余った食品を食べるときの注意点



- ✓ 保存容器やお弁当箱は洗剤でよく洗い、しっかり乾燥させることで、細菌の繁殖を予防できます。



- ✓ 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。(めやすは75℃以上)



- ✓ 時間が経ってしまったものは、食べる前に匂いや見た目をよく確認しましょう。



食べ残しゼロアクション

アクション

1

お店では食べきれ分だけ注文を。

お店によっては、ご飯などの量を少なくしてくれる小盛りメニューがあります。また、メニューになくても自分の希望を伝えれば、量や食材を調整してもらえる場合も。できるだけ自分の希望を伝えましょう。

実践ポイント

- ・食べ放題のお店でも自分のおなかと相談しよう
- ・特に宴会のときなどは頼みすぎに注意しよう

アクション

2

量や食材を確認しよう。

特に初めて訪れるお店などでは、明確な量や食材はわからないもの。そんなときは、お店の人に量や食材を聞いてみて、食べられるかどうか判断しましょう。

実践ポイント

- ・予約時に希望の量を伝えておくのも有効な手段
- ・1人では多いと感じたらみんなで協力して食べよう

アクション

3

持ち帰りできるか聞いてみよう。

どうしても残ってしまった料理は、お店の人に持ち帰りが可能かどうか聞いてみましょう。もし可能な場合は、6ページでご紹介したドギーバッグがあると便利です。

実践ポイント

- ・持ち帰るときは食中毒に気をつけて自己責任で

アクション

4

食べきり協力店を活用しよう。

食べきり協力店とは、小盛りメニューの導入や、食べ残しを減らすための案内など、食べ残し削減に向けた活動を積極的に行っている飲食店のこと。各自治体で徐々に増えつつあります。

実践ポイント

・近くに食べきり協力店があるか検索しよう

食べきり協力店 都内

検索



コラム

宴会では料理も残さず楽しもう。

宴会時の食べ残しを減らすためのキャンペーンとして「3010運動」というものがあります。これは、<乾杯後30分>は席を立たずに料理を楽しみ、<お開き10分前>になったら、自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう、と呼びかける運動。ぜひ、みなさんも実践してみてください。

