

今月の食育講話 食品ロスについて考えよう！

すっかり肌寒くなってきましたね。そろそろお鍋などの料理も増えてくるのではないのでしょうか。お鍋やカレーやシチューなどは、調理も比較的手軽で、野菜もたくさん摂れるので良いですね。

しかし一方で、手軽なあまり、作り過ぎてしまうこともあります。何日か続けてカレーを食べる経験をした人もいるのではないのでしょうか。今回は、「食品ロス」について学んでいきます。大切な食品を無駄にしないためには、どうすれば良いのでしょうか。

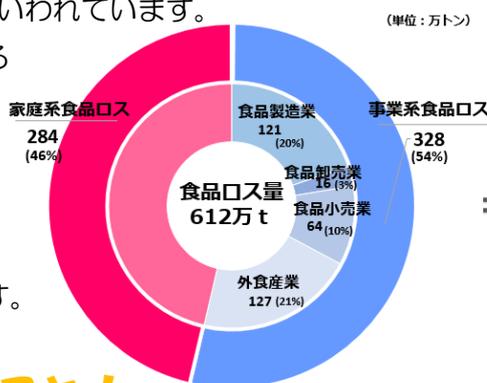
☆「食品ロス」とは？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のことです。食品ロスは大きく分けると、事業活動を伴って発生する「**事業系食品ロス**」と、各家庭から発生する「**家庭系食品ロス**」に分けることができます。食べられる食品を捨ててしまうことはとてももったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

日本の「食品廃棄物等」は、年間 2,550 万 t といわれています。

しかしその中で、本来食べられるのに捨てられる食品である「食品ロス」の量は、およそ年間 **612 万 t** といわれています。(H29 年度推計値)

日本人の 1 人当たりの食品ロス量は 1 年で約 48kg。これは、日本人 1 人当たりが**毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てている**のと、同じ量になります。



国民 1 人当たり食品ロス量

1日 約132g

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約48kg

※ 年間1人当たりの米の消費量 (約54kg) に相当



資料：総務省人口推計(平成29年10月1日) 平成29年度食料需給表(確定値)

☆食品ロスを防ぐために、できること！

食品ロスを減らすためには、家で食材や料理を余らせたり、腐らせたりしてしまうなどの食品ロスが出ないようにするだけではなく、食べ物を買うお店や、食べるお店でも食品ロスを減らすことを意識することが大切です。例えば、

- 食べ物を買うお店や食べるお店では、奥から商品を取らずに、陳列されている賞味期限の順番に買う
- 包装資材(段ボール等)ごと買う場合は、段ボールにちょっとのキズ・汚れがあっても、中身が問題なければそのまま買う
- 賞味期限の近い値引き商品を買ってみる
- お店でも、食べきれぬ分量を注文して、食べ残しを出さない

など、一人一人のちょっとした行動で、食品ロスを減らすことができます。

こうした行動は、広い目でみれば、食料資源の有効利用や地球温暖化の抑制に繋がり、また、皆さんの生活を守ることに繋がります。

小笠原は週に一回しか船が来ず、食料も一気に買うことが多いため、ついつい買いすぎてしまうことが多いかもしれません。

少しでも「食品ロス」を減らせるよう、食材の賞味期限や分量を、ぜひ意識してみてください。

次回の「お弁当の日」は、

12月15(火)!

入港日は、12日(土)です。

今月は、「おそろい弁当」企画です!

“野菜を2種類”使ってみましょう!