「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

11月

vol.125 2021年10月18日発行

パルシステム東京のホームページでも公開

世界には飢餓に苦しんでいる人々がいる一方、日本では年間、東京ドーム5杯分もの、まだ食べられる食品が捨てられています。食料不足や環境問題などさまざまな分野に影響する食品ロス。いっしょに考えてみましょう!

食べられるのに捨てられる! 食品ロス削減のために

食品ロス? どのくらい捨てられているの?

食品ロスとはまだ食べられるのに廃棄される食品のこと。日本では年間約600万トン(※)が廃棄されています。これは飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2019年で年間約420万トン)の1.4倍。国民一人当たり、毎日お茶碗1杯分の食料が捨てられていることになります。

(※)農林水産省及び環境省「平成30年度推計値」

食品ロスをこのまま続けると…

食品ロスを放置すると、大量の食べ物がムダになるだけではありません。

1 CO_2の排出が減らない

余った食べ物は、可燃ごみとして処分されますが、運搬や焼却の際に二酸化炭素(CO_2)を排出。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。

2 将来の人口増加による食料危機

世界の人口は2050年に今より20億人も増えるとみられています(国連 世界人口推計2019年版)。先進国では食品が廃棄され、途上国では食料不足の矛盾。このままでは人口増加による食料危機で、栄養不足や貧困に拍車がかかります。

3 食料自給率が向上しない

日本の食料自給率は2020年度、37%(カロリーベース)に。多くの食料を輸入に頼る一方で、たくさんの食品を廃棄しています。食品ロスを削減することで、食料自給率の改善にも役立ちます。

食品ロスはどこから発生しているの?

約半分は家庭から!

食品ロスは発生源によって**事業系**と**家庭系**の2つに分けられます。

■日本の食品ロスの状況

資料:農林水産省食料産業局/平成30年度

また、**農業などの生産現場では、作られた野菜の5〜15%は規格外などで廃棄**されるといわれるため、実際にはもっと多くの食料が捨てられています。

国内での取り組み

環境省は事業系食品ロスを、2030年度までに273万トン以下(2000年度比の半減)に抑える目標を設定しました。地方自治体や企業、学生など、さまざまな団体、個人が削減に取り組んでいます。

学生の取り組み例

コロナ禍で予定していた学校の宿泊行事が中止に。200名x2泊分の食材を生徒会が中心となり、必要な方へ配布しました。

自治体の取り組み例

札幌市は「食べ残しの持ち帰り」に協力する飲食店に、「ドギーバッグ(持ち帰り容器)」を配布し、ガイドラインに沿った取り組みを行っています。

毎年10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。この機会に身近なことから食品ロスについて考えてみましょう!

パルシステムも食品ロス削減に取り組んでいます!

パルシステムでは2009年から、「もったいない」の思いから生まれた商品づくりを開始。この取り組みは2014年、農林水産省が後援する**「第1回食品産業もったいない大賞」で審査委員会委員長賞を受賞しました。**

茎が長めのブロッコリー

通常は形やサイズをそろえるため、約45%カットされる茎を長めに残し、廃棄率を25%に削減! 生産効率は維持したまま廃棄量だけを減らしています。

産直産地「野菜くらぶ」の生産者が設立したグリンリーフ(株)で商品を開発した原ミツ江さん

普通、茎は食べるものではないというイメージがあるんでしょうか。でも、実は茎の下のほうも甘みがあっておいしいんですよ

予備在庫で生活困窮者への支援

パルシステムでは、コロナ禍で急増する生活困窮者への支援活動を行っています。2020年度は、セットセンターで傷んだ青果があった場合に差し替える予備青果など、通常であれば食品ロスとなり得る食品、およそ20万食分を170以上の支援団体に提供しました。

予備の青果などを、生活困窮者の支援団体へ提供(八王子センターにて)

コロナ禍前は1カ月10世帯程度だったフードパントリーの提供先が、現在は多いと150世帯までに。学生や若い世帯が増えており、提供される青果はすごく喜んでもらえています。

フードバンクTAMA
芝田晴一朗事務局長

裏面にも、もったいないの思いから生まれた商品を掲載しています。ぜひご覧ください!

キッチンから考える 66

Think from Kitchen

発行 2021年10月18日

今すぐできる 食品ロスなし生活

食品ロスの半分近くが家庭から出ていること（表面参照）に、驚かれた方も多いのでは。「ちょっとつくり過ぎた」「うっかり期限切れ」…などは、どの家庭でもよくある話。食品ロスは家計ロスでもあります。家計にもやさしいロスなし生活のヒントをお届けします。

もったいないけど 捨ててしまった理由は…

1 食べ残し
2 傷んでしまった
3 期限切れ

という調査結果*があります。理由はいずれもよくありがちなことばかり。どうしたら減らせるでしょうか。

*徳島県における食品ロス削減に関する実証事業（消費者庁／平成29年度）

食べ残しを減らす

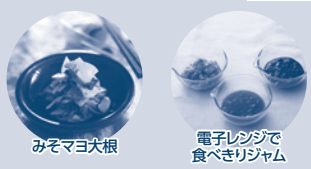
その1 つくりすぎない

食べきれる量をつくりましょう。余った食材も無理に使わず小分けして冷凍保存したり、翌日の副菜などに。

だいどこログでは、少しの食材でもできるレシピを紹介しています。

食べきりレシピ

だいどこログ



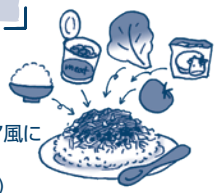
みそマヨ大根　電子レンジで食べきりジャム

その2 それでも残ったらリメイク料理

組合員のすご技から!

ミートソースでなんちゃってタコライス

ごはんに残ったミートソースをのせて、刻んだレタス・トマト・チーズをオン。ミートソースにホワイトソースを足してラザニア風にしてもよし、チーズはリメイクの万能選手です。（Hさん／立川市）



きんぴらでサラダ

たくさんつくって残ったら、マヨネーズを加えてサラダに。チャーハンの具にしてもおいしいです。（Sさん／調布市）

カレーでチーズリゾット

鍋に半端に残ったカレーにごはんと少量の水を加えてリゾット風に。溶けるチーズで食べるのが、定番のお楽しみ。（Aさん／国分寺市）

少しだけ残ったドレッシングでパスタ

野菜やきのこを入れて炒めると、酸味もとんでひと味違った味わいに。（Tさん／世田谷区）

ひじき煮で炊き込みご飯

少なめに水加減した米にひじき煮を加え、普通に炊く。大豆は、炊き上がってから混ぜるのがコツ。刺身が残ったらしょうゆとお酒に漬けておき、翌日お茶漬けに。（Kさん／江東区）

買い過ぎにご用心

買い物は必ず在庫チェックして、ダブりがないか確認してから。「安い！」と喜んで買っても、使いきれずに捨ててしまっては意味がありません。食材は期限などを確認して保存。おいしさをキープしましょう。

食材管理にはアプリ「まめパル」が超便利!

今、ある食材を確認でき、利用するとポイントもたまる。

まずは冷蔵庫の整理から

きちんと整理した冷蔵庫なら、何がどこにあるかがすぐにわかるので、期限切れも見逃しません。

①常備品と臨時品（残りものなど）と、コーナーを決めて保存する。
②期限が短い食品やよく使うものは、目が届きやすい中段に。

トレーなどをうまく活用すると、整理しやすい

ムダなく使い切る 野菜の保存テク

キャベツの外葉も、大根の皮も、みーんな食べられる

キャベツ
芯をくりぬき、めれたペーパータオルをつめ、丸ごと野菜室で保存。

大根
茎や葉はカットし、切り口はラップで包んで野菜室か冷暗所で保存。

白菜
新聞紙に包み、根元を下にして立てて冷暗所で保存。カットしたらラップで包み、切り口を下にして野菜室へ。

あまった人参や玉ねぎは、カットして冷凍保存を。きのこ類は冷凍すると、うまみがアップ!

野菜のおいしい保存＆活用テク　だいどこログ

pal 応援してね “もったいない”商品

産直原料を使った加工品は、どれも大切な食材をムダなく活用しています。「ふぞろい」「わけあり」の農産物はもちろん、肉やたまご、魚など「もったいない」精神は、幅広い食材の活用に広がっています。

産直鶏ガラスープ
産直たまご産地、菜の花エッグの親鳥を、丸ごと煮込んだスープ

冷凍さつまいもスティック
規格外のさつまいもを加工

めかじきごましょうゆ揚げ
切り身の端材を活用

食ナビぷらす PLUS

「富良野青果センター」で公開確認会

公開確認会は産直産地の農畜産物の栽培・生産方法や安全性への取り組みを、組合員が直接確かめるもの。8月27、28日に、オンラインで行われた北海道「富良野青果センター」の確認会では、代表の村上さんが「今年は過去に例のない大干ばつに見舞われ、じゃがいもなどは大打撃を受けました。これからも安全・安心な農作物を作っていくので、コロナが収束した際は、ぜひ富良野に来てください」とあいさつ。

農薬削減への取り組みなど、生産者と組合員との活発な意見交換が行われました。

動きだしたゲノム編集食品 肉厚マダイの販売開始

血圧の上昇を抑制するゲノム編集の「高GABAトマト」のインターネットでの販売が始まりました。ゲノム編集食品が一般に販売されるのは、国内で初めてです。

これに続き、ゲノム編集技術で肉厚にしたマダイが、関係省庁に届出されました。開発会社はクラウドファンディングで試験販売の190食分を受け付け、10月には順次発送するとしています。世界で初めて販売されるゲノム編集の動物性食品になりますが、生態系への影響や安全性などの懸念が残ります。