

# 消費生活ほっと通信



ペン君

## ◆◆コンテンツ◆◆

- ・10月は「食品ロス削減月間」です！
- ・災害時にも役立つローリングストックのすすめ
- ・災害時に備えた食品ストックガイド（冊子）、動画、レシピの紹介



フクロウ博士

秋は、「実りの秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」・・・そして、最近は「災害が多い秋」でもあります。今回はこの中から「食」と「災害」をキーワードに、ペン君とフクロウ博士が暮らしに役立つヒントを探します。それでは、ペン君、よろしくね！



はい！テーマはこれだよ。

## 10月は「食品ロス削減月間」！

「食品ロスの削減の推進に関する法律」（略称 食品ロス削減推進法）が、令和元年10月1日に施行され、10月が「食品ロス削減月間」に、10月30日が「食品ロス削減の日」に制定されました！



まず、クイズを出すよ。ペン君はいくつできるかな？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言うんだけど、

Q1. 日本の食品ロス量を、国民一人当たりに換算すると、どのぐらいかな？

- (ア) 毎日バケツ一杯分      (イ) 毎日ご飯茶碗一杯分  
(ウ) 毎日大さじ一杯分



あてずっぽうだけど、僕、毎食ご飯茶碗一杯を食べているから「**ご飯茶碗一杯分**！」

大正解だよ！ 答えは**(イ) 毎日ご飯茶碗一杯分**だね。一人ひとりが毎日、心がけて減らす目安になるよね。ポイントは次ページだよ。



### ここがポイント！

日本の食品ロス量は、2017年度推計で612万トンです。事業系は328万トンで、主に規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなど、家庭系からは284万トンで、主に食べ残し、手つかずの食品（直接廃棄）、皮の剥きすぎなどです。

国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分（約132g）を捨てている計算です。

おにぎりで換算すると、一日に1億2,000万個分に相当します。



2問目だよ。Q2. 「もったいない」のはどれかな？

- (ア) 残り物を活用してリメイク料理を作る
- (イ) たくさん作って、食べ残す
- (ウ) 使う分だけ買い物をする



もちろん、(イ)たくさん作って、食べ残す だよね。



そうだね。日本の食料自給率（令和元年度）は38%、62%は海外から輸入しているんだ。だから、たくさんの食料を海外から輸入して、たくさんの食べものを捨てていることになるんだよ。また、家計における食費の割合は約4分の1だから、食品ロスを減らすことは、お財布にもやさしいんだよ。

最後の問題だよ。

Q3. 「おいしく食べることができる期限」はどれかな？

- (ア) 賞味期限
- (イ) 有効期限
- (ウ) 消費期限



自信ないけど、だぶん、(ア)賞味期限 ！



正解だよ！ おいしく食べられる期限が「賞味期限」だね。

表示されている保存方法に従って保存していれば、期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではないんだ。十分加熱するなど調理方法を工夫しようね。

一方で、「消費期限」は過ぎたら食べない方がよい期限なんだよ。消費できる量を購入し、期限内に食べきろうね。



次のキーワードは「防災」じゃよ。ペン君は「ローリングストック」わかるかな？

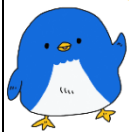


僕、知らないから、教えてね・・・



ローリングは「回す」、ストックは「貯める（備える）」だね。

皆、いざというときのために「貯めている（備えている）」けど、「回す」をしていないことが多いんじゃ。だから、備蓄していた食品が消費期限切れていた！ってことが起きる。つまりここでも「食品ロス」が起きてしまうんじゃ！！



どうすれば、ローリングストックになるの？

ちょうど、このテーマで10月20日に消費生活講座「災害時に役立つローリングストック」が開催されたんだ。阿部美穂先生（東京都消費者啓発員）のお話は「目から鱗」で楽しかったよ。

「備えた」だけではダメなんだ。まず、食べてみなければ作り方もわからないから、日常的に防災を意識して、非常食でも古いものから「日常で使う」こと。「食べ慣れる」ことが大事なんだよ。そして、使った分を「買い足して」、また「備える」。

そして「また使う」。こうやって「回していく」ことが「ローリングストック」なんじゃ。



そうか。日常で食べるんだ。でも、美味しいかな？

そう。非常食というと少し前まではカンパンが代表的だったね。

でも、ここで発想の転換！！日持ちする日常使う食品を「主食」と「おかず」の両方で備蓄しておくんじゃ。非常食は「炭水化物」に偏りがちだから、栄養不足になるんだよ。たんぱく質、ビタミン類、食物繊維も大事！例えば、スパゲッティとレトルトのミートソースを合わせる。アルファ米に乾物やフリーズドライの野菜、缶詰などを組み合わせる。作ってみて工夫が見えてくる。最近はレトルトカレーが大ブームらしい。これもいいよね…





最後は僕から、冊子や動画、レシピの紹介だよ。冊子は豊島区本庁舎4階の消費生活センターの書架にもあるから、寄ってね…

★農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」(冊子)

備蓄に適した食品の選び方、ローリングストック法等による日頃の活用方法、災害時に役立つ簡単レシピなどの実践的な内容がまとめられています。



★農林水産省「手軽にできるもしもの防災「食の備え」5つの心得」(動画)

食品ストックのやり方や気をつけたいことを動画で紹介！



<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



★消費者庁「食品ロス削減レシピ」もったいないを見直そう

「食材を無駄にしないレシピ」をより多くの方にお伝えするため、料理レシピサイト「消費者庁のキッチン」を紹介しています。

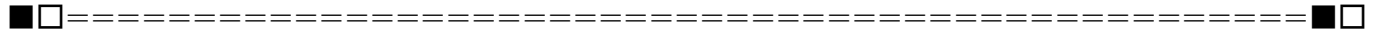
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/recipe/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/recipe/)

★豊島区「女子栄養大学考案！フードロス削減対策レシピ」

食材を使い切るだけでなく、簡単につくれるレシピを紹介しています。

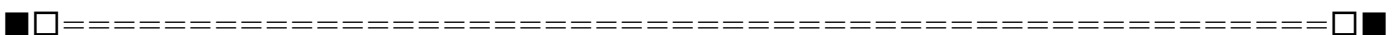


<http://www.city.toshima.lg.jp/151/kurashi/gomi/1802011554.html>



**SDGs 「目標 12 つくる責任 つかう責任」、「目標 2 飢餓をゼロに」**

食品ロス削減は、SDGs の重要な柱です。SDGs とは、世界を持続可能なものとするために2015年9月の国連サミットで採択された17の国際目標です。その12番目の目標「つくる責任つかう責任」の中に、食品ロス削減に関わる次のような目標があります。「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。」また、食品ロスは、目標12以外にも、目標2「飢餓をゼロに」にも関わる重要な課題です。

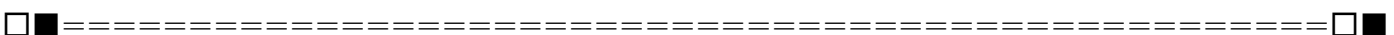


★困ったときは、すぐに相談！

豊島区在住・在勤・在学の方の商品の購入や契約のトラブルなど、消費生活に関する相談は豊島区消費生活センターで受け付けています。

【相談専用電話】03-3984-5515

(午前9時30分から午後4時土・日・祝日・年末年始を除く)



発行・問い合わせ先：豊島区消費生活センターTEL：03-4566-2416