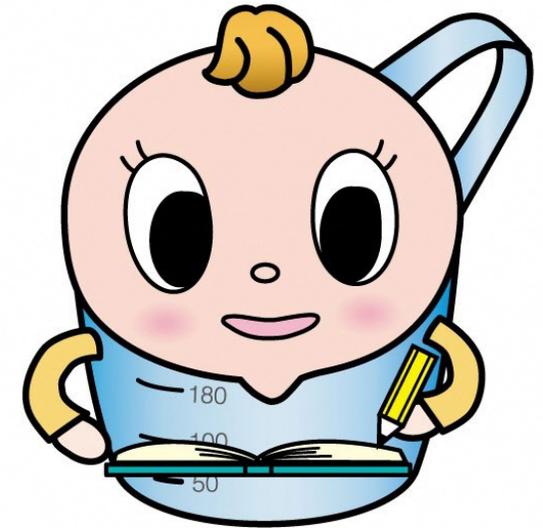
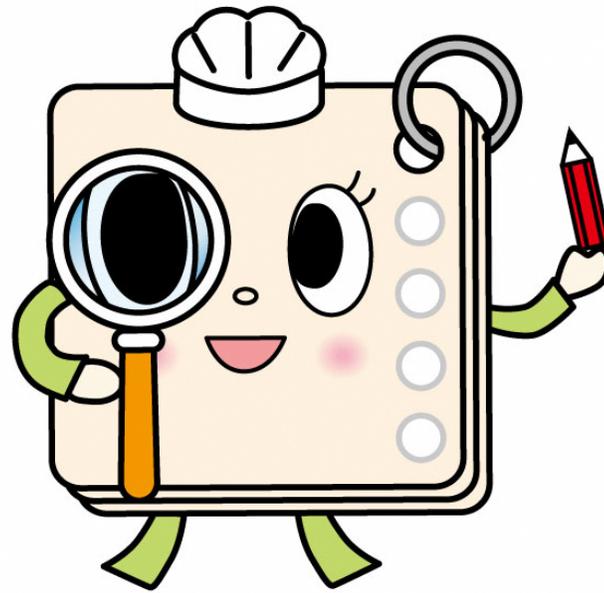
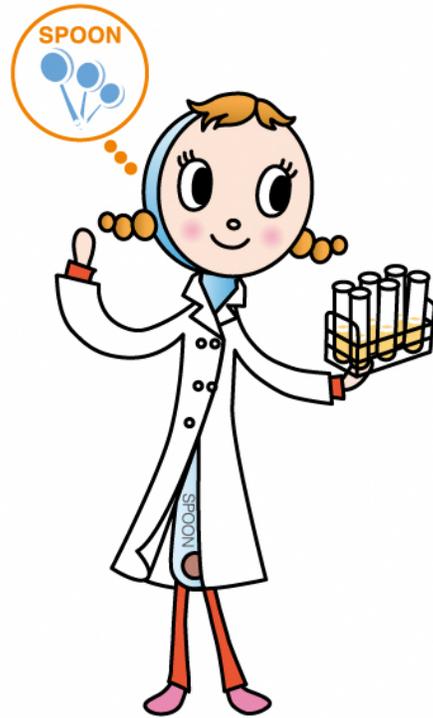


SDGs 「食品ロスをなくそう！」



豊満 美峰子
女子栄養大学短期大学部

SDGs

持続可能な 開発目標17

この中で
特に食に関連
が深いのは？



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsクイズ

Sustainable Development Goals

「食品ロス」

とは
なんのこと
でしょうか？



① 食べ物が急に消えてなくなってしまうこと

② アメリカのロサンゼルスで作られた食品のこと

③ 食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

こたえ

③ 食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

英語の「food loss」から来た言葉です。

「loss」は「失う」や「無くす」という意味があり、食べ物をなくしてしまう、つまり食べずに捨ててしまうという意味で使われています。



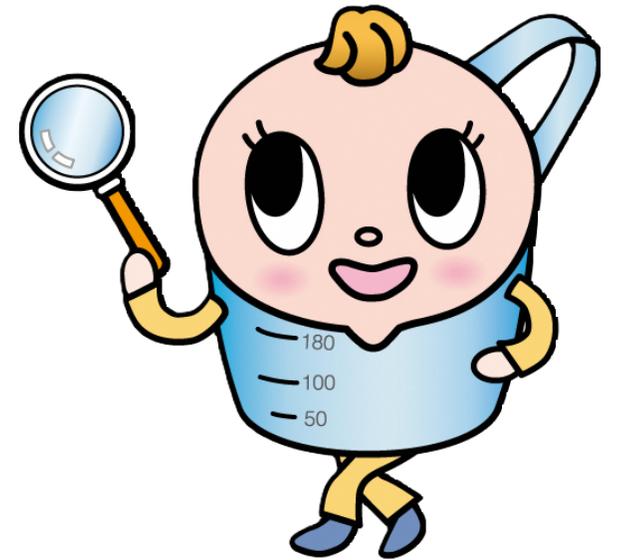


SDGsクイズ

Sustainable Development Goals

家庭から出る食品ロスの原因で
一番多いのはどれでしょう？

- ①直接廃棄(買ってきたまま捨てる)
- ②食べ残し(作った料理を捨てる)
- ③過剰除去(食べられるところを捨てる)



こたえ

ち ょ く せ つ は い き

直接廃棄

買い過ぎた食品を使い切れずに腐らせてしまったり、未開封のまま食べずに捨ててしまう「**直接廃棄**」が一番多く、料理を作りすぎたりして残る「**食べ残し**」も同じくらい捨てられています。他にも野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「**過剰除去**」などがあります。

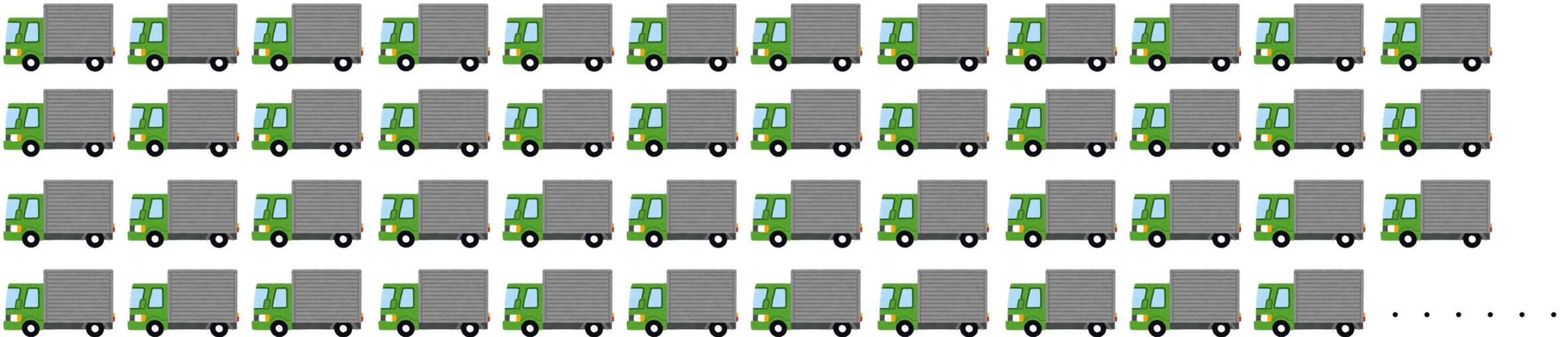


日本で食品ロスはどれくらい発生している？

年間472万トン！

なんと1日に10トントラック約1300台分の食品が
捨てられているんだ！

もったいない!!

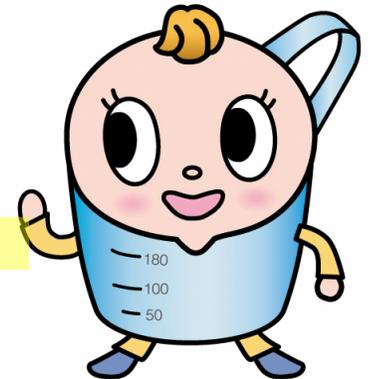
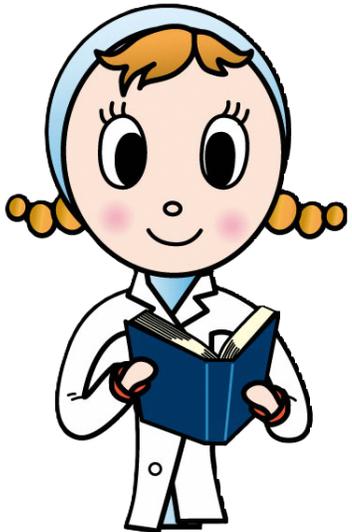


私たちにできることは？

1. 買い物で無駄をなくす

2. 調理で無駄をなくす

3. 保存して無駄をなくす



1. 買い物で無駄をなくす

① 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする

☞ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にしよう

② 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、期限表示を確認しよう

すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしよう

お母さんにも聞いてみよう！

買い物にエコバッグ使っていますか？

製品ライフサイクルの適正化や廃棄物の発生防止を目指す

目標12「つくる責任・つかう責任」

気候変動への緊急対策を講じるとする

目標13「気候変動に具体的な対策を」

海洋資源の保護と持続可能な利用を目指す

目標14「海の豊かさを守ろう」

に貢献できます。



エコバッグ実情

- ・レジ袋よりしっかり作られているので、製造工程・輸送で排出されるCO2が多い。
- ・エコバッグを1つ買ったなら、131回以上使用しないと、レジ袋より地球に優しいとは言えない（英国環境庁調べ）



**つまり1つ買ったならなるべく長く使い続けることがエコ。
エコバッグを選ぶときは、リサイクル素材で作られたものを選ぶとよい。**



エコバッグ実情②

どのくらいの頻度でエコバッグを洗っていますか？

洗わないと、食品の汁やくず、野菜の土などが付着します。そうすると・・・

- ・ **カビや細菌が繁殖する**
- ・ **食中毒の原因になる。**

生物は、ビニールに入れてからエコバッグに入れましょう

**せめて週に1回、
汚れた時はすぐに！**

2.調理で無駄をなくす

①食材を上手に使いきる

- ☞皮や茎なども上手に調理して食べよう
- ☞作り過ぎてしまい残った料理は、リメイクレシピなどで工夫しよう

②食べきれぬ量を作る

- ☞体調や健康、家族の予定も考えて作る量を調整しよう

③熱源の効率利用

- ☞2つの食材を同時に加熱したり、ゆでることでエネルギーと時間が節約に

どうすれば無駄なく調理できるのかな？

無駄なく 切る・むく

皮を薄くむいたり、かたいものを切るのは難しいけれど、慣れるとできるようになります。意識することが大切！

食べられるものは とことん食べる

野菜や果物の皮や芯は食べられて栄養があるものも！ ブロッコリーいも類など。

3.保存して無駄をなくす

①食材を適切に保存する

- 👉食品に記載された保存方法に従って保存する
- 👉野菜やお肉は下処理して、ストック
- 👉上手な保存方法を調べてみよう

②賞味期限・消費期限を正しく知ろう

- 👉いつのまにか期限が切れていることのないように
定期的に見直そう

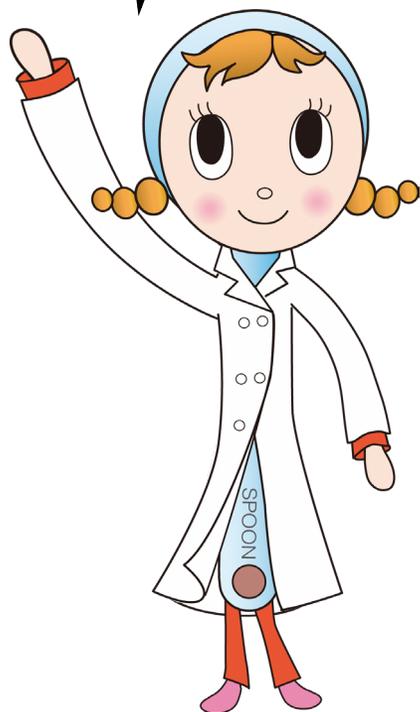
食品ロスをなくすコツ

- 日々の生活の中で、無理せずに
頑張ると長続きしません
- 体に悪いことは、やめましょう
健康が一番のSDGsです
- 出来る範囲で家族や仲間と協力しましょう
- いろいろな情報を集めましょう



まとめ
だよ

日々の食生活で食品ロスをなくそう！



1. 買い物で無駄をなくす

食材も調味料も食べられる量を考えて買おう。

2. 調理で無駄をなくす

無駄を出さずにとことん食べよう！たまにはむく練習も。

3. 保存して無駄をなくす

いろいろな食材の保存方法を知って、使い切ろう！