

## もったいない! 食品ロス

## ④ 家庭で私たち一人一人にできること

崎田 裕子 Sakita Yuko ジャーナリスト・環境カウンセラー

生活者の視点で環境・エネルギー、特に持続可能な循環型社会づくりに取り組む。NPO法人持続可能な社会をつくる元気ネット理事長、環境省中央環境審議会委員、3R活動推進フォーラム副会長、全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会会長。

## だれでもできるごみダイエット

20年近く前に、私は『だれでもできる ごみダイエット』\*1という本を書きました。

わが家のごみの多さが気になり、どうしたら減らせるか考えようと、毎日、ごみ(資源ごみを含む)の重さを量ったことがきっかけです。

1カ月後、ごみの総量を日数と家族4人で割ると、わが家は1人1日880gでした。

資源ごみを除いたごみのおよそ半分を占める生ごみは重く、容器類はかさがあり、それら毎日出るごみの多さに驚いて「資源分別」を徹底しました。しかし、実践するうちに、まず「ごみを減らす買い物の工夫」の必要を痛感するようになり、3R(リデュース=発生抑制・リユース=再使用・リサイクル=再利用)の優先順位を考えつつ暮らすことの大切さを訴えました。

環境省調査によると1人1日当たりのごみの排出量は、1996年は1,152gでしたが、最近の2015年では933gと減りつつあります。しかし、家庭での生ごみの減量、特にまだ食べられるのに捨てている食品ロスを減らすために、できることはいろいろあるはずですよ。

消費者庁が農林水産省の2014年度「食品ロス統計調査・世帯調査」を基に作成した資料によれば、食品ロスの18%は食事に使用せず消費期限・賞味期限切れなどで直接廃棄されている食料、55%は過剰除去、食べ残しが27%です。日々

の暮らしの中から、一歩ずつ減らしてゆきたいものです。

## 食品ロスを減らす家庭での工夫

## ① 適量の買い物をする工夫

まず、ポイントは買い物の前に冷蔵庫の中身をチェックして買い物メモを作ること。中を確認しやすいように、冷蔵庫をいつも整理しておきましょう。奥に入れたものを使い忘れることもなくなります。なお、空腹時に買い物に行かないことも、効果があります。

メニューを考える際は、必要日数より少なめにすることを勧めます。特に、共働き家庭では、週末にまとめ買いをすることも多いはずですよ。1週間分のメニューを考えて買い物するとどんどん食材が余るので、4、5日分のメニューを意識し、週末は残った食材の使い切りメニューを工夫して食べきるのもいいでしょう。

また一人暮らしや高齢者の家庭などは同じ食材をたくさん買っても使い切れません。野菜などはばら売りしてくれるお店を探して買い物することも大事な工夫です。つまり、家庭での食品ロス削減には、小売店の応援も必要です。やはり連携が重要なキーワードになります。

なお生鮮品売り場で、私たちが陳列ケースの前方にあるものから取るのは、お店の食品ロス削減を減らす重要な行動です。念のため。

## ② 食材を使い切る工夫

食材を使い切るためには、消費期限や賞味期

\*1 『だれでもできる ごみダイエットーわが家のごみ徹底減量法』(合同出版 1999年)

限の意味を知っておくことも重要です(図)。

消費期限は総菜・お弁当など傷みやすい食品に表示されており、開封せずに定められた方法で保存した場合「食べても安全な期限」です。表示期限が過ぎたら食べないほうがよいといえます。

一方、賞味期限はかなり意味合いが違います。菓子・乾麺・缶詰など日持ちする商品に表示されており、開封せずに定められた方法で保存した場合「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、においや味で食べられるかどうか判断することが大事です。

買い物から帰ったらレシートを冷蔵庫にマグネットで貼っておき、使い終わった食材を消していけば、冷蔵庫の中身の管理に役立ちます。

また、災害用の備蓄食料を購入している家庭も多いはず。備蓄期限を書いたメモも冷蔵庫に貼り、期限が近付いたら少しずつ食べていくようにするとよいでしょう。

なお、最近は自分では使い切れない食材を地域づくりに生かそう、という動きもでてきます。地域の人が協力して気軽に食事できる「コミュニティーレストラン」を運営したり、両親が遅くまで働いている子どもたちに「子ども食堂」を開く動きもあります。賞味期限が切れる前の食材を集める「フードドライブ」を呼びかけて活用する取り組みも増えてきました。

また、使い切れない食材を持ち寄ってプロのシェフに料理してもらい、みんなで楽しくいただく「サルベージパーティー」を呼びかける団体

もあります。食品ロス削減を入り口にして、楽しい地域づくりにつながり始めています。

### ③おいしく食べきる調理の工夫

おいしい食材をおいしく調理していただくのは基本ですが、食べきれぬ適量を調理し、作り過ぎないことも重要です。家族の食事予定を確認することなどを習慣にするのもよいでしょう。

メニューを考えて食材を買っておくと、キャベツの半分、白菜の半分など、冷蔵庫の中は徐々に使い切れなかった食材でいっぱいになります。そこで週末は、ホットプレートや鍋料理など、家族で楽しく調理しながら食べてしまうことを習慣にするのも一案です。

また、私はかつて母親から、大根やニンジンの皮を使ったきんぴらなどを教わりましたが、最近は「使い切りレシピ」を共有するサイトなども増えています。多くの自治体にもありますが、クックパッド「消費者庁のキッチン」にも“にんじんとツナのサラダ”“色々入れてドライカレー”など、残った食材を使い切る「食品ロス見直しレシピ」がたくさん紹介されています\*2。ネギなどの薬味の冷凍保存や、長期保存の知恵も載っている優れたものです。

本連載の最初に、食品ロス削減のポイントは「連携」と書きました。家庭の食品ロス削減には、私たち一人一人の工夫はもちろんですが、小売店の小分け販売やメーカーの消費期限を長くする取り組みなど、事業者との連携も大切です。外食店で適量を注文して食べきるようにすれば、お店の食材調達の無駄や食べ残しごみの減量につながります。

私たちは食料の61%を輸入\*3に頼っている国に住んでいます。多くの人と知恵を合わせ、自然の恵みをおいしく食べきり、「2030年までに世界の食品廃棄物半減、食品ロス大幅削減」という国際目標(SDGs)にも貢献したいものです。

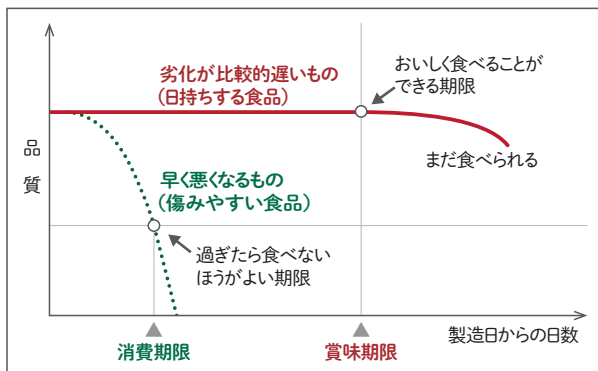


図 消費期限と賞味期限のイメージ 出典：消費者庁ホームページ

\*2 <https://cookpad.com/kitchen/10421939>

\*3 カロリーベースでの食料自給率39%より著者が想定