

モニター通信 No.2

皆さんから寄せられた「モニター通信7月分」を紹介します。

「食品ロスの削減について」

～まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスは年間642万トン(平成24年度推計)発生していると推計されています。その削減を進めるため、あなた自身はどのように取り組んでいますか。また、他に取り組めることはありますか。～

モニターから No. 1

この設問については前にも設定されたことがありましたが、飽食に慣らされた私たち一人一人に課せられた重大問題であり、限られた地球資源の枯渇にも連なる重要な課題だと思います。

まず私は、昔から言われている「もったいない」の意識を徹底して実行したいと思います。スーパーでの食品・食材は必要最低限しか買わず、食べ残しをせず完食に努めると同時に、過度に消費期限にこだわらないようにしたいと思います。スーパーでは消費期限の迫った商品の割引等が実施され、それを買うようにしています。また最近コンビニで製造時間が早かった弁当については、今まで廃棄処分していた物を割引販売する等の措置を取っており、企業側でもそれなりの対応を開始したようです。消費期限にこだわり過ぎると、企業も消費者もそれぞれ経費負担となり、行きつくところ食品ロスに連なることになるので、常日頃より節約的消費生活指向に邁進していきたいと考えています。

モニターから No. 2

現在夫婦二人暮らしで、二人とも特に好き嫌いはなく、出されたものは残らず食べてしまいます。また買い物もスーパーが近くにあるので毎日必要な分だけ買い物をし、特に生鮮食料品や消費期限・賞味期限が比較的短いものは安いからといって大量に購入することは避けるようにしています。そのため買って来たものの、食べずに捨ててしまう食品はほとんどありません。ただ問題なのは他からのもらいものです。あまり食べないような食品の箱入りをもらったとき、少しずつ食べてもなかなか減らずそのうち賞味期限が過ぎてしまうということがあります。いただいた方には申し訳ないのですが、これからはもう箱を開けず、そのままフードバンクに寄付しようかなとも考えています。

モニターから No. 3

本題は本年6月12日「食品ロス削減の推進を図る法律」として本年10月を目途として法実施を目指しています。今年、G20貿易デジタル経済相会合でも取り上げられ、小さくは土浦市並木中学校での提言で「余った食材を生活が苦しい人へ差し上げてロスを削減する提案」などなされました。私たちモニターも各年にわたり提案してきましたが、やっと活動的になってきたなあと実感する次第です。法律化して全国的な運動として環境省・消費者庁が先頭に立って実施して行くこととなりますが、私達も役に立って運動を進めていく必要があります。食品ロス年間6

42万トンをどう処理できるか、消費生活センターの中で年間の取り組みを助成し実行していきたいと思います。

直感する取り組みとして、当市が行っている「独居老人への食事の提供」「子供食堂への食事の提供」などについて、食材品メーカー・スーパーマーケット・コンビニエンスストアなどへの交渉・展開などを進めてはと思います。この取り組みについては土浦市の方針に基く実施確認の上、社会福祉協議会の了承のもとにその所属各団体と連携して実施してはと思います。食品ロス削減の問題は皆様が気が付いて困った問題だと思っていることですが、直ぐには手が出ず困ったままでいるところです。

終わりに自分自身の取り組みは、先ずは余計な食料品は買わないことを基にして冷蔵庫に貯めない、余らせないことに心がけています。そして生ごみはボカシを利用して家庭菜園の肥料にして、殆ど生ごみは出さないようにしてロスの削減につとめています。手前勝手なことを申し上げましたが、食品ロス削減の行動が出来ればなと思いました。

モニターから No. 4

食品廃棄の実態報道を見るにつけ、事業系・家庭系で年間642万トン！！想像外の驚きです。豊食故の産物でしょうか。昭和時代の私体験で恐縮ですが、幼少から食が細く料理を残す事が多くて、度々母から「食べられない人も居るのだから食べられるなーと思う分だけ取りなさい。ご飯もお百姓さんが汗水流して一生懸命作ってくれたお米だからね。残して捨てたりすると目がつぶれるよ」と脅かされたものです。

最近のレストラン等でも、お客様の要望で残した料理のお持ち帰りも提供していると。又どのスーパーでも、賞味期限間近の食品には半額ラベルでワゴンサービス！そこに「食品ロスを減らしましょう まだおいしくいただけます」の表示が、夕食を急ぐパートママや帰宅途中の単身サラリーマンと、以前は「何だか恥ずかしい」の見栄っぱりオバサンの私の背中を押してくれています。更に「食品の買い溜め」もロスに繋がるそうです。まとめ買いして保存している間に忘れて、消費期限も過ぎて結局は廃棄。他人事ではありません。足元から小さな一歩を踏み出します。

モニターから No. 5

食品ロスの削減には、食品を余計に買わない、最後まで使い切る、食べ切ることが肝要だと思う。我が家では、冷蔵庫や食品庫を見ながら献立を考えて買い物メモを作り、すぐに食べるものは賞味期限の近い安い物を買うようにしている。調理の時は賞味期限が過ぎていても大丈夫そうなら使って作り、食べきれない分は小分けして冷凍保存する。冷蔵庫は数年前に買ったが、中がよく見え手が届きやすい大きさにしたので、絶えず整理しないといっぱいになるので、買いすぎ防止になっている。お付き合いで頂いた物などは開封しないまま、つい賞味期限が切れてしまうことがあるので、こまめにチェックして、近所へおすそ分けしたり、バザーや子ども食堂の食材として寄付したりするよう心がけている。

日本の家庭から出る食品ロスの金額は、1世帯約6万円にもなるそうである。調理や保存を工夫し、我が家でできる食品ロスを減らす工夫をしていきたい。

モニターから No. 6

現在、日本での食品ロスとは年間600万トン以上あり、そしてそのうちの半分は家庭から出るゴミだそうです。こういう現状を把握した上で、家庭で出来る対策は積極的にやっていきたいものです。まずは常に在庫を確認し、無駄な買い物はしない。極力買いだめはしない。賞味期限と消費期限の違いを理解し、自分で食べられるものを判断する。食べられるだけの量を買って、それを使い切り、作ったものは食べ切る。簡単そうでなかなか難しいですが、努力次第で出来そうなことばかりです。

食料廃棄率は世界一で不名誉なランクですが、裏を返せば恵まれた食生活を送っているということ。世界を見渡せば食糧難にあえぐ子供たちがいて、ゴミが増えればCO₂が増え環境が悪くなっていきます。恵まれた日本に生まれたことに感謝しつつ、少しの自覚と努力で食品ロス削減に貢献していけたら嬉しいですね。

モニターから No. 7

食品ロス、なんというもったいないことであろうか。戦後直後に小学校生活をした私にとっては信じがたい状態が70年後に訪れるとは想像もしなかった。お米のご飯の代わりに「代用食」という言葉さえあった。わたしのうちでは、食品を残す・捨てるということは絶対にしないように心がけている。買い物に行って、最長は一週間分を買うが消費期限内に食べきれないほどは買わない、というくらい不足気味に買うことにしている。足りなくなれば買いに行けばいい。災害対策として缶詰の食品も買うが、ランニングストックとでもいうか、これも食べては補充することにしているので捨てることはしない。

ファミリーレストランなどで大量に残して立ち去る客が時々いるが、どういう考えの人かと思う。食べられないほどになぜ注文するのだろうか。ビュッフェ形式の食事のところなど、それが極まる。いくら食べても同じ値段ということが頭にあるから食べきれないほど取ってくるひとが多い。その取ってきた食品を食べ終わらないうちに他のものを取りに行くとはどういうことなのか。途中で食べることをやめた料理には見向きもせず次々の料理を食べ始めるなどとは信じがたい。何度も取ってこられるのだから一度には少量ずつにすべきであろう。小さなことであるが、わたしはエビのフライあるいは天ぷらで尻尾も食べる、鰯のフライでも尻尾も食べる。せっかくカリカリに揚げてある部分をほとんどの人が残すのが理解できない。「ライスのお替り自由」というようなレストラン・定食屋さんでは一杯目は軽く少なくしてもらい、必要に応じて追加している、初めからその一杯目さえ食べきれないほどにはもらわない。消費者すべてが、食品は絶対に捨てないという心がけで毎日の食事を考えるべきであろう。

モニターから No. 8

私の取り組んでいること。

- ①安いからと必要以上に購入しないこと
- ②自分自身の家庭に必要な量をいつも頭の中に入れておくこと
- ③野菜など冷凍出来る物はすべてカットして冷凍保存すること

※③は、とても日頃の食事作りに役立っています。時短にもなります。

先日TVのニュースで、あるスーパーの食品ロスへの取り組みが紹介されていました。棚の商品が売り切れてしまうのを恐がらず、商品を少なめに仕入れているとのことでした。以前は多めに仕入れをし、売れ残りが多くなっていたそうです。その商品のひとつが牛乳だったのですが、

賞味期限が1日過ぎるごとに10円の値引きシールを付けていたのです。2日過ぎればまた10円引きで、元の値段より20円引きとなるのです。そのやり方により、少しでも新しい日付の商品を奥から引っ張り出すお客様が少なくなったそうです。このことにより廃棄する量も少なくなり、食品ロスの削減につながっているとのことでした。とても良いアイデアだと思います。

モニターから No. 9

私も妻も、あるスポーツ施設やスポーツイベントによく参加して健康管理に努めております。スポーツイベントではボランティアとして朝早くから活動する時があり、朝食が出ます。このお弁当は、朝も早いことから食べない人が多いです。でも主催者側は必ず人数分を確保しています。何回かは人数分必要ではないから少し減らせば？なかなかその意見は生かされておられません。

昼のお弁当も同じように、活動内容によっては旬の時間帯にお弁当を食べられないことから、半分位捨ててしまうのが現状です。帰りにはお持ち帰り出来ると思いますが、何かある（食中毒等）と困るから？持ち帰れるものもあるはずですが、もったいない食品ロスでもありますね。また、持ち帰ると妻に叱られます。余り物をもらって帰宅すると、セコイとか見つともないと叱られますね。主婦たちのそのような感覚をどのように意識改革していかなければならないかと思えます。

それからスポーツ施設でのお仕事では、お弁当や焼きそばがよく残ります。こちらの方はお客様の入り具合でかなり調整しておりますが、それでも天気の状態では見込み違いがあり、結構捨てている数が多々あります。経営努力の観点より、厨房で働くパートさん（主婦が多い）の意識改革が必要ではないかと思えます。

モニターから No. 10

食品ロス削減というと、私は数年前の映像を思い出す。それは売れ残った恵方巻の大量廃棄の映像で、かなりショッキングだった。私は買わずに作る方なので、「いったい、これって・・・」となった。しかし、毎日毎日一年間、我が家が家庭で出す食品ロスがどれ位のものなのか考えたこともなかったが、もし仮にそれを溜めたとしたら、やはりかなりなショック映像となるかもしれない。

たとえば先日TVで、ピーマンは使い切りましょうと言っていた。種もへタも普通に料理に入れると栄養学的にかなり良いそうだ。「ふーん」と言いながら見ていたが、それを実行しようとは思ってもいない。なんとなく「イヤだなあ」となってしまう。またスーパーで購入したキャベツ等は、5～6枚葉をむいてしまう。何故なら家庭菜園で葉物を作っていると、一夜にして虫で全滅してしまうことを経験しているからだ。虫害がないのは薬のためだろう。そのため、どうしても何枚もの葉を捨ててしまう。と、こんな言い訳を自身にしながらの食事の支度なので、ゴミとなってしまう物がかなりある。事業系ゴミがすごく多いという認識は独りよがりであって、本当は家庭ゴミも同じ位あるという。自分自身の考えを改めなくては駄目なんだと、今さらながら思う。しかし、正直私にはハードルが高い。

食品ロス削減と口で言うのは簡単だが、私にはそれが難しい。まず出来ることから始めよう。

- ①野菜は冷蔵庫に入れる前に、扉にこれで何が作れるかを書いて貼っておこう
- ②量が多くあることで安心せずに、使い切る量にしよう
- ③庫の奥に入っている物を前に出そう（つい忘れて最終的に捨てることになってしまう）

こんな簡単なことしか思いつかないベテラン主婦だが、まずは私なりにやっつけていこう。小さなことでも一步一步前進していこうね、なんて自分に声をかけながら。

モニターから No. 11

まだまだ食べられる食品が捨てられ、ごみとなって処分されるニュースの映像を見ると、何でももったいないことをと思う。家庭でできることとして、食品は食べ切れる、使い切れる量を考えて購入することを心掛けたい。せっかく買ったのに、捨ててしまっただけはお金を無駄にし、ゴミを増やしているだけと認識したい。最近では、これまで一切の値引き販売をしていなかったコンビニが、消費期限間近の商品については値引き販売を始めることも、食品ロス削減につながるだろう。個人としては、頂き物の乾麺や缶詰など食べ切れないと判断した時には、生協などに設置されている「きずなBOX」に入れるようにしている。少しでも役に立ててもらえるならと思って。また外食の時はご飯を半量にしてもらったりもする。

世界中には、飢餓で苦しんでいる人たちがいるという現実を知るべきだ。

モニターから No. 12

私が取り組んでいる事は、ありきたりの事ですが、その日のメニューを決めて買い物に行き、基本必要な分だけ食材を購入するように心掛けます。ただ例外といえば、日替り品で日持ちする物に限り多く購入し、後日無駄なく使い切ります。冷蔵庫の外には常に足りない物を記入し、出来るだけストレスなく管理出来るように心掛けています。小さな事ですが、こういった努力が食品ロス削減につながるのではないかと思います。