***モニター通信 №５***

**皆さんから寄せられた「モニター通信１月分」を紹介します。**

**「食の安全や食品ロスなど食について思うこと」**

**～食の安全や食品ロス、地産地消など様々な意見が叫ばれていますが**

**皆さまが普段行っていることや心がけていることをお書きください～**

モニターから　No.1

　昨年から様々な物が急に高くなり、少しでも食材を無駄なく利用すべく努めています。ロスなんてとんでもないです！皮も含めて今までなら捨てていた部分も利用するようになりました。今は必要な分を必要な量だけ購入するようになりました。昨年は通院や入院で買物もままなりませんでしたが、自分で庭やプランターで育てたニラやピーマン、ナス、インゲン、柿、キュウリなどをご近所の方が分けてくださりとても助かりました。何かの時のために花だけでなく食べられるものも作ったほうがいいのかなと思いました。　  
　食の量や質についても再考する必要があるでしょう。地産地消をベースにした食生活に転換すれば 物流の 労働力不足解消にもつながるのではないでしょうか。何でもかんでもどこでも手に入るというのは不自然だし必ずしもよいことではないのではないでしょうか。考えさせられることも多い年の初めになりました 。

モニターから　No.2

　最近の国内情勢を見て消費者物価が高騰して生活難をきたし始めている今日、食品のロスの話を耳にすることが多いです。経済の観点では食料を輸入に頼る一方で、多くの食料を食べずに廃棄している無駄な状況があります。日本の食品ロスは年間５２３万トンで事業系が２７９万トン家庭系は２４４万トンで大型トラック１４３３台分、日本人一人当たりおにぎり（１１４g）１個分を捨てている計算になります。事業系では規格外品・返品・売れ残り、家庭系では食べ残し・過剰除去などが発生要因です。以上最近の食品ロスを国内統計上から確認しました。最近の消費者物価の高騰から見ると、根本的に食品ロスを減らすため私たちができる「一人ひとりの削減努力」を目指していく必要があると強く感じました。毎日の生活の中から実施する方法を考えました。それは

(1)お買物編では　　ア　買い物前に食材をチェックする。　イ　必要な分だけ買う。

ウ　期限表示を知って買う。

(2)家庭編では　　 ア　適切に保存する。　　イ　食材の上手な使い切り。

ウ　食べきれる量をつくる。(作りすぎない)

以上です。

公の指導では家庭で出来る「食品ロスの削減」は毎日の生活の中で当り前に出来ることが解りました。スーパーマーケットに行き珍しい品物に集中し沢山買ってしまうことが、一番悪いことと知っておきながらつい実施してしまう事、好きな品物をつい多量に買うクセを直す必要があることに反省しました。食品のロスを勉強してわが人生を反省しました。老いたからと言ってわがままを言ってはいけないことにも気が付きました。わが人生はまだまだ続けられることを思うと、このことに十分反省し近傍社会に全霊を尽くしていこうと思いました。

モニターから　No.3

　食の安全については産地を大体確かめ、安心して食することができることに気を付けています。特に鳥インフルの時は鶏肉を避けるとか魚などで産地に気を付けています。食品ロスを避けるため、適量をつくり食べきること、なるべく県でとれたものを購入したり、料理法も新鮮でおいしく食べられるよう、日々の献立で活かします。

茨城県産のおいしものは極力取り入れます。原発事故の時は放射能汚染の心配があり、食べ物は制限され不便でしたが、その習慣が今でも残り魚介類またキノコ類は産地を注意して安全なものを食べるようにしています。農薬もあまり使わず、たとえ形が悪くてもよいと思います。特に冷凍技術が進んでいるため、とりたてのものを冷凍した野菜・魚・肉はそんなに高価ではないので、よく使います。果物・野菜は産地が大切で味もよいのです。外国産のものは、農薬とか気を付けて購入します。茨城県産のものを経済効果も考え、購入します。

食物に含まれている添加物は時々見ます。あまりレトルトは使わず自宅で作るようにします。漬物等は特に注意します。あまり変わった添加物の入ったものではなく、ふだん食べなれたものを優先します。外食はあまりしないため、普通の家庭で食べやすいものにし、味の強すぎるものは体によくないと思い避けます。消費期限には注意し、古いものは食べないようにしています。

モニターから　No.4

　物価の急騰も少し収まりつつある最近ですが、今後もゆるやかに上昇していく見通しのようです。食品ロスは年間５２３万トン。聞いただけでは想像もできませんが、毎日大型の１０トントラック１４００台ほどの食品を廃棄しているそうです。健康の元となる食品を無駄なく大切に食べたいと改めて思います。

食品ロスの原因は食べ残し・期限切れ・傷んでいた等さまざまですが、食べ物を無駄にしないという意識はあってもなかなか行動にうつせないというのが現状です。しかしながら、少しずつその意識がかわりつつあります。実行していることは

1. 買い物前に冷蔵庫をチェック
2. 食材を小分けにして冷凍し、上手に使い切る
3. 食べ切る量を作る
4. 野菜は小分けにしたものを購入

等です。幸いにして野菜は白菜の１/４サイズ・大根の１/２サイズ等、少人数家族に合わせた売り方をするスーパーが多くなりました。

　これからはライフスタイルに合わせた購入方法を実践し、買い過ぎない・作り過ぎないをモットーに食品ロス軽減につなげていけたらいいなと思っています。

モニターから　No.5

　２人の子供がまだ私の子供だった頃、「おいしい」の声が聞きたくて冷蔵庫に頭をつっこんで毎日、今日は何を作ろうと頭をかかえていた。頭を悩まさなくなって何年たつだろう。だが、「おいしい」の声が耳に残り、ついたくさん作ってしまうくせは抜けない。しかし、今年１月１日夕、突然の地震のゆれに驚いてからは、温かい場所で温かい食事がいただける事に感謝すると同時に後ろめたい気で過ごしている。そう、能登半島地震被災地の水なし、電気なし・・・その上追い打ちをかけるような雪や雨。屋根がまっ白な雪でおおわれている時、少し陽ざしが出ているのをみるとホッとするのは私だけではないと思う。

　食の安全や食品ロスを考える前に、今日の食事にありつける事がありがたいと思っている。コロナ禍以前は、少し多く作ってもご近所の友人におすそ分けと言って食べていただいたり、食材を余分に分けてさしあげたりしたが、コロナ以降はそれもはばかられる状況になり、自分の家だけで消費している。ただ我が家は３人で合計２５７才という超後期高齢者所帯。３人が３人それぞれ以前より少食になり、スーパーで売っている食材も皆多すぎる。かと言って、毎回惣菜を買ってきて食卓に並べるのも味気ないし、あきてくる。冷凍食品も品数も増えおいしくなってはいるが、惣菜物含めプラ容器が増える。この頃はスーパーに買い出しに行っても、ゴミが増える事を考えると手にとっても又陳列棚に戻す事も増えてきた。

　さてと考えた時、近くに農家の方が無人販売するブースを畑の一角に設けてくれた。野菜はそこに顔を出す事にした。品数が少ない分、全部を使いきる工夫も出来る事に気がつき重宝している。人間、頭も使いようという事か？能登半島地震の復興が少しでも早く進む事を願って、食の意識を少しづつ変えていきたいと思っている。

モニターから　No.6

　私は食品ロスをしていない！と思っていても、達人からすればまだまだ削減できるようだ。買ってきた食品が賞味期限切れとなって捨てることは絶対にしないが、野菜の皮を集めて味噌汁に入れたりきんぴらを作ったり、工夫をする人がいるようだ。達人の方法まで取組むとストレスになるので、私にできることは最大限取り組みたいと思う。

　スーパーやコンビニで食品ロス関連のイラストを見かけることが増えたと思う。ある程度の献立を決めてから買い物に行くので、賞味期限が長いものを買うことはない。１人１人が心掛ければ、お店の食品ロスは減らせるのではないかとも思う。とは言え、日本の食品ロスは年間約５２３万トンあり、２０３０年の目標は４８９万トン。あまり減っていないようにも感じるが、２０００年が９８０万トンだったので、だいたい半分ちょっとになるのだと思う。もっとこの目標を広めて、みんなで取り組みたい。

「食品ロス」と聞いたら食べ物を捨てることだと思ってしまうが、製造する手間や包装資材費、店舗に運ぶ輸送費、廃棄する際の処理費など、どれだけ多くの金額が発生しているのだろう。やはり、１人１人が意識して取り組むことが必須だと感じる。

　“食の安全”とは何だろうと調べてみたら、消費者庁のHPにたどり着いた。「食品安全基本法」により事細かに決められているから、食の安全が守られているのだと思う。しかし、飲食店で食事をして食中毒やノロウイルスに感染するといったニュースを耳にする度、どうしたら回避できたのか気になる。最近はどこのスーパーにも地域の野菜コーナーがあるので、まずはそこの野菜を購入するようにしている。些細な取組みだとしても「もったいない」の気持ちを大切にしていきたい。

モニターから　No.7

　今年の１月１日に発生した能登半島地震により多数の死傷者や安否不明者・行方不明者がいまだ多数おり、本当に同じ国民として心を痛めているところです。そのような社会情勢の中で家屋倒壊等で非難を余儀なくされている方等を思う時、寒さ対策等万全で無い事を慮る時、この土浦での生活が安泰だった事に感謝すると同時に、被災地の皆様方には自然災害とは言え、申し訳ない事だと心より痛切に思います。

　それらの状況を踏まえると、食品ロス等を言う前に毎日食べられる事自体幸せであり、今後もまず自分自身を厳しく律し、食品ムダを第一に考え生活したいと思います。

　被災地の皆様の１日も早く通常の生活に復帰する事と、生業も元に戻るよう微力ながら祈るばかりです。

モニターから　No.8

　食の安全を考えた時、一番に浮かぶのは、今の職場の４０代の研究者の事です。数年前に仕事を辞め、突然無農薬野菜を作る！と徹底的無農薬野菜を作り始め、私達もそれを週二の販売で、買うことにしました。最初は協力しようぐらいの気持ちでしたが、頂いて食していくうちに、野菜自身が持つ美味しさに今やしっかり魅了されています。安心、安全の上にある美味しさだと思っています。１０数年前から、健康のために朝は野菜入りプロテインスムージー作って飲んでいますが、今は彼の新鮮無農薬野菜をいれることが出来ています。食品全部を自然の物に変えることは不可能ですが、意識としてはかなり高くなって来ています。

食品ロスについては、二人家族なので、最後まで使い切る！をモットーに、少し高めでも少量タイプを購入するようにしています。どちらも、自分達の出来る範囲でさらに意識を高めて行ければと思っています。

モニターから　No.9

　食の安全については、あまり意識すること無く生活しているのが本音である。野菜や果物は、多少高くても、地元の物をＪＡやスーパーで購入している。遠方から届いた品物は、安くても、傷みが早かったりするし、その上、外国産の品物は、収穫後に農薬等を使用している可能性が高い。遠方からの輸送費がかかっていることを考えると、地球環境のためにも、地元の生産者を応援するためにも、地産地消を心がけていきたい。その他の食品や調理済みの食品等は、健康のために、食品添加物の中でも、なるべく塩分の少ないものを買うようにしている。

　食品ロスは野菜で起こすことが多い。冷蔵庫の野菜を良く見て、献立を考えて買い物をすること、調理して残った野菜は、切って次に使うときのために冷凍するか、天日干しにして保存する。高齢者二人の食事なので、それぞれに好きな物を食べている感があるが、高カロリー、高脂肪にならないように、気をつけていきたい。

モニターから　No.10

　わたしが日常生活で最も気になっていることの一つである。「せっかく食べるために用意されたものを、捨てる」、こういうことをするのは地球上で人間だけであろう。しかも、その人間が地球を支配しているとは。日本で毎日１０トントラックで１４００台分、毎年５００万トン以上の食品が廃棄されているという。テレビ放送の画面で、チャラチャラした芸能人が食べ歩きをして見せる、次々と食べ歩くから、一か所ではたくさんは食べられない、したがって少し口を付けては次に行く、食べ残した料理などは、ほかの人が残りを食べるとは思えない、多分そのまま捨てるのであろう。食べ歩きを見せるほどであるから、安い料理ではない。同じくテレビで、大食いの競技が見せられる。馬鹿げたほどの量の料理を食べ始め、何人かは全部を食べるがほとんどの参加者が食べ残す。食べている過程でも、おいしく味わっているということではない、無理やり口に詰め込んでいる。

豪華なホテルでのビュッフェスタイルの食事風景やケーキ食べ放題のレストランに群がる若い女性たちが紹介される、まさに飽食というほかはない、ここでも皿にとってきた料理もケーキも食べきれずに大量に残す、当然廃棄されるのであろう。こういうバカな番組を作る放送局では食品に対するありがたさを知らない社員がいるのであろうし、出来上がったその馬鹿げた番組を放送することを認める愚かな社長がいるのであろう。一方、テレビで、貧困ゆえに一日に三食を食べられない家庭が日本に存在し、「子ども食堂」というところでなんとか毎日の最低限の食事を得ている母子があるという、この境遇にある家庭は少なくはないと紹介される。

日本は変な国だと思う。ほとんどの食材を自国内では十分な量を生産できず輸入に頼り、それなのにその輸入品で有り余る料理を作り、ありつける人々は無駄に消費し、経済的に不遇な人々はその日の食にもありつけない。外国からは裕福な国と思われているようであるが、実態はこんなことである。こんな政治でいいのであろうか。国内で生産できない石油を求めて東南アジアの

国々を占領しようとして太平洋戦争を仕掛けた日本であるが、まさか食料で同じことはできないであろう、食料安保という言葉があるが、それでも生産できないものは生産できないのであるから、売ってくれる国から買うしかない。

そういうことを考えると、収入は年金だけであるが、スーパーマーケットでの食材の買い物で決して無駄なことはできないし、買ったもの・作ったものを捨てるなどということは決してあってはならないと自戒している。孫を連れて外食することがたまにあるが、残すような料理は注文しないように気を付けて、それでも残してしまった時には、持ち帰らせてもらうことにしている。禅寺での食事の用意風景をテレビで見たことがあるが、食材をほとんど余すところなく食べきる調理に感心した、見習いたいと思った。

モニターから　No.11

　主婦として毎日三食作っており、食の安全や食品ロスには大きな関心を持っています。

　先ず食の安全については、食料品を購入するときは必ず原産国や原材料を確認します。できるだけ国産のものを買うようにし、避けたい国のものや原材料にその国の名があるものはなるべく買わないようにしています。また加工品の添加物については、避けたほうがよいとされているものはこれもなるべく避けています。野菜はできれば無農薬・有機栽培のものを食べたいのですが、近くのスーパーでは手に入らないのと値段が高いので野菜は外側の皮や葉は取り除いて調理しています。ＥＵでは禁止されているある農薬が日本では使われていることは知られていますが、高温多湿の日本では仕方のないことなのでしょうか。消費者としては不安です。

　食品ロスについては買いすぎないということが大切だと思います。幸いにも我が家は歩いて５分くらいの場所にスーパーがあるので、買い物は毎日必要なものを必要だけ買うのが基本です。料理も食べきれる量だけ作ります。夫婦二人暮らしで二人とも好き嫌いはほとんどないので、その点は助かっています。そして料理のレシピを見ておいしそうだなと思っても、普段ほとんど使わないような食品や調味料が中途半端に残るものは作りません。たとえば材料に生クリーム大さじ１やアンチョビー１切れとあっても、残りをどうすればよいのか考えると、作るのはやめておいたほうがいいのかなという気持ちになるのです。そうやって買い物で必要以上に買わないようにしていても、親戚から一度に大量の野菜が届くことがあります。近所や友人にお裾分けしても普段より大量の野菜が残ります。そんな時は料理はひたすら大根、ひたすらかぼちゃとなり、またなすやきゅうりを切って干したこともあります。食べ物を傷ませてしまって捨ててしまうことはもったいない、何とかして食べきりたい、そんな気持ちです。