

# モニター通信 No.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。

**「もったいない。食品の上手な使い方」**  
～使える食品を捨ててしまう食品ロスが問題になっています。  
身の回りの食品ロスの減らし方を工夫していますか？～

## モニターから No. 1

私が食品ロスを減らすために日常的に気をつけている事は、とてもささやかではありますが、お店で食料を購入するときに、すぐに使うものに関してはなるべく消費期限の近いものも買うようにしています。具体的には牛乳やパンなどの日々消費するものです。どうしても期限の長いものに目がいてしまいがちですが、毎日食べるものなので、期限が近くても期限内に食べることがほとんどです。こうすることで、お店での廃棄を少なくできるのではないかと考えています。また、加工品であれば自宅保管で多少期限が過ぎてしまっても、目と鼻で判断して、特に気にせず消費しています。

日本の年間の食品ロスは600万t以上あり、世界の食料援助量の約2倍にもものぼります。世界中の飢餓に苦しむ子ども達が毎日何人も亡くなっているのに、私達が日々食品を無駄にしてしまうのは申し訳なく、何としてでも改善していくべき課題だと思っています。

## モニターから No. 2

私は食品ロスの減らし方については、やはり「もったいない」の考えからスタートしないといけないと思います。世界中では満足に食事を摂取出来ない人々がたくさんいるのに、日本では飽食のごとく食品を粗末にしている現状を見るにつけ、いつかその「付け」が自分に降り掛かってもおかしくないと思います。そのためには、まず食事を残さず食べることと好き嫌いを無くすことが肝要だと思います。

食料品のほとんどが外国からの輸入品であることを踏まえ、いかに食料品を大切に扱うことが、一人一人に突き付けられた大きな課題だと考えられます。

## モニターから No. 3

買い物をする時に、2日～3日分の献立を大雑把に考えます。賞味期限・消費期限を確認して、食べ切れる分を購入します。野菜の芯はリゾットやスープに使用します。冷凍保存できる物は、小分けして冷凍します。なので、我が家ではロスは少ないと思っています。

## モニターから No. 4

食品が食べられずに捨てられてしまう食品ロスは、とてももったいないことです。家庭で食品ロスを防ぐためには、買い過ぎない・作り過ぎないことだと言われています。私はもう一つ消費期限と賞味期限を厳密に区別することも大切ではないかと思っています。消費期限は表示されている

日が食べられる期限ですが、賞味期限はおいしく食べられる期限のことで、それを過ぎても一週間程度は食べても大丈夫だと聞きました。生の肉や魚などは消費期限がついていますから、その日のうちに使い切れない時は冷凍しておきます。

また私は作り置きをしたり、たくさん作って何日にもわたって食べるということをしません。面倒でもその時の食事の分しか作りません。スーパーが近いので、出来るだけ必要な物を必要なだけ買うようにしています。それでも今年の冬、買っておいたさつま芋1個を腐らせてしまいました。もっと早く食べておくべきだったと反省しています。

#### モニターから No. 5

食品ロスについては、前年度に全国に何千万トンの食品が廃棄されていること、その廃棄食品の再利用を昨年度のモニター通信で報告しました。今回も関連テーマとして、次により考え提案したいと思います。

土浦市社会福祉協議会では「つちうらほぺたん食堂」を月一回開催し、貧困を余儀なくされている子供を対象に食事を提供しているとのお話を伺いました。自分自身、市内でこんなにたくさんの子供たちがいることに驚いた次第です。食材は農協・COOPの提供と伺いましたが、少しでもコストを下げるため「廃棄食品の再利用」を提案したいと思います。食品回収方法には相当な困難を伴いますが

- ①食品メーカー・スーパーマーケット・コンビニエンスストアには最善の協力を願う。
- ②食品回収はボランティア活動に委ねる。
- ③消費生活センターは社会福祉協議会と連携し、食品回収の円滑化を図る。そのためモニター等の活動を積極化する。

により「つちうらほぺたん食堂」を支援する提案をしたいと思います。また、私たちが他にも手助けする手段があれば、皆で検討し活用していきたいと思います。

#### モニターから No. 6

今は欲しいと思う物は、金さえ出せばすぐに手に入る時代になっているように思われています。安売りなどがあれば、つい買い過ぎてしまいます。私はロスを減らすために、買い物に行く前に必要な食品をリストアップしています。リストは、出来るだけ夫婦で話し合っ作っています。家で話し合ってもなかなかリストが出来ない時は、夫婦で一緒に食品売り場に出掛け、食材を見ながら話し合います。

年齢とともに日々食べ物の好みや適量は変化し続けます。季節や身体のコンドィションの変化にピッタリ合った最適の料理を完食すること。そのための手間暇を惜しまないこと。結婚以来、食事を共にしてきた老夫婦の夢です。

他の生物の生命を食物として食べて自分の命を養い続けている人間としての、せめてもの「礼儀」だと思っています。

#### モニターから No. 7

私自身の食品ロスの減らし方は、まず買い物に行く前に2日分のメニューを決めて必要な材料を紙に書き出してからスーパーに行きます。調味料と乾物などは常に一定量ストックしておき、それ以上は増やさないようにしています。これで我が家の冷蔵庫と食品庫は風通しが良くなり、

無駄が減りました。

#### モニターから No. 8

冷蔵庫の中を見れば、消費期限や賞味期限の過ぎた食品がある。原因はすべて買いすぎにある。ついつい買って来たのに、忘れてしまったり使い切れなかったりしてどれほど無駄にしているか計り知れない。これではいけないと思い、最近では乾麺など期限までに食べきれない量があるときにはCOOP(生協)にある「きずなBOX」に入れたり、施設に届けたりもしている。また、以前参加していた料理教室では、野菜を丸ごと皮まで使って、ほとんど廃棄分なしの調理方法を教えていただいた。それを通じて、私は今まで食べられる部分を大量に捨てていたことを反省した。

食品ロスは個々の「工夫と知恵」で困難ではあるが、まだまだ減らしていけると思う。 買い物をするときには、「何をどれだけ買えば無駄なく使えるか」ということを考えながら買い物をすれば、余計に買うことを控えられるようになるし、ゴミも減り、食べすぎも防ぐことができるのではないだろうか。強いては、健康維持へとつながっていくことだろうと考える。

#### モニターから No. 9

もったいないと思うことはしばしばあります。賞味期限が切れたからと捨ててしまう昨今の風潮です。本当にこれで良いのでしょうか。確かに食べ物の「食品ロス」日本では年間約621万トンで、毎日一人当たり茶碗(136g)一杯分を捨てていると資料で見ました。食べられる部分を過剰に捨てている現状です。食べる時は美味しくは当たり前ですが、その時期が個人差と環境により違うと思います。有効活用をしているものの、「食品を買い過ぎない」「作り過ぎない」という心掛けが大切であると考えます。私もスーパーへ買い物に行く時は、やはり賞味期限を第一に次に値段を見ます。ついつい安いと衝動買いをしてしまいますが、「我慢」します。

「食品ロス」は各自の節約に対する考え方が本当に左右します。

#### モニターから No. 10

賞味期限・消費期限内に食品を使い切るようにしています。賞味の方は少し遅れても気にせず食べていますし、買い物に行ってもその日に使うつमりの物は安くなっている物を買ったりします。(そのまま残っていれば捨てられてしまう訳ですから・・・)なるべく買い過ぎたりせず、自分が使える分を必要な時に買うようにしています。家族が多い時はまとめ買いがお得でしたが、少人数になってくるとストックしておいた物を使い切れずに忘れてしまっています。

「必要な物を必要な時に購入する」です！

#### モニターから No. 11

632万トン。国内で一年間に出た食品ロスの量。世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料援助量のおよそ2倍に当たり、日本人一人あたりお茶碗一杯分の食べ物が毎日捨てられている計算になるそうです。家で食べきらずに捨ててしまうのは、野菜、果物、魚、贈答品などが多い。私たちにできることは、値段が割安になるからと食品を余計に買わない。最後まで使い切る。食べきる。ということだろう。

曜日を決めて買い物し、冷蔵庫の中を見てメモして買うようにしているが、お腹がすいているとつい総菜など買い過ぎてしまうので気を付けている。魚は肉同様に小分けにできる物は冷凍庫

に保管するようにしている。たくさん作った総菜は娘の家にお裾分けしたり、冷凍庫に入れて後日再利用する。買うときに賞味期限も良く見るが、期日が迫っていると安く買えるので、すぐ使う物は賞味期限が迫っていても買って使い切るようにしている。使いそうもない贈答品は機会を見つけてバザーに出すようにしているが、土浦でフードバンクがあったら提供したいと思う。

#### モニターから No. 12

息子から「お母さん、これ賞味期限過ぎてるから捨てるよ」と時々注意されます。子育て中などは、期限切れの品は即廃棄していましたが、賞味期限・消費期限について学んでからは違います。賞味期限はおいしく食せる期間ということで早めに設定されていると思いますので、品質チェックは必要かと思いますが、廃棄はコストもかかり環境にも良くありません。神立の廃棄工場見学の際は残念というか、腹立たしい思いをしました。有名ファーストフード店だったと思いましたが、ドリンクの素が期限間近ということで（と言っても、かなり余裕があった）廃棄を依頼されているということでした。かなり大量の箱が積まれていました。スーパー等でも業界2/3ルールがあり、期限に余裕のある品しか置けないとか。もちろん、混入物等の訳ありで回収された品物が再度出回るのは別問題ですが・・・。

テレビでも食品ロス問題を取り上げていて、公共のイベントで使ったり箱を放置し無料持ち帰りにしたり、助かる家庭も多いようです。海外の栄養不良の子供たちの映像は心が痛み、テレビの大食い番組はやめて欲しいです。日本は、食品の海外依存度が高いことを忘れないようにしたいです。

#### モニターから No. 13

食品ロスについてですが、日本では推計で500万トン～900万トンで、その半分は一般家庭から出たものだそうです。こうなってくると、私たち消費者一人一人が意識を変えるべき時が来ているのだと思います。まずは身近なところでいくと、無駄な物を買わないというのが大前提ですが、定期的に冷蔵庫をチェックして二重購入を防ぎたいものです。もし買ってしまったとしても、まだ残っている物から使い、食べ切れない物は冷凍保存しておく等を心掛けています。最近天候の不順で野菜が高騰し、気軽に手を伸ばせなくなっていますが、テレビ等で野菜の皮等も剥かずに調理すると栄養を損なわず食べられるというような情報もあり、これを参考に無駄なく使い切りたいものです。

現在は物があふれているので、すべてに対して雑に扱いがちですが、世界を見回すと食糧難にあえぐ人々がまだまだいます。私たちの食品に対する意識改革で、少しでも食品ロスを減らせるよう努力したいと思います。

#### モニターから No. 14

食品の上手な使い方は、今野菜の値段の高騰などで、まさに主婦の課題となっています。食品ロスのないように献立を工夫して、冷凍食品なども利用して栄養不足にならないように、日々努力しております。

#### モニターから No. 15

自然が相手の農業は、その時々天候に左右され値段の高騰は顕著である。あらゆる野菜の高

値が続き、家庭の台所をおびやかしている。寒さが厳しくなった暮から、このお正月の野菜の高値には手が出ない有り様。特に青菜類が高く、たっぷりおひたしでも食べたいと思ってもなかなか手が出ない。そうすると、もやしや田舎から送ってきた干大根、干しいたけ等の出番となる。また大根の皮もキンピラに、葉はもちろんピリカラに炒めてご飯の友にと、こまめに手をかけて使い切る。

栄養のかたよりがなく、また食品を無駄なく使い切り生産者にも食品全般にも感謝し、無駄なく使い切ることを心掛けたいものである。

#### モニターから No. 16

食品ロス・・・なんということだろう、現代のこの日本で三食満足に食べられない子供たちがいるというのに。テレビの特集番組で、無料配布のポケットティッシュを母子でなめてお腹をごまかしているなんていう光景をみた。あの子供たち、栄養不良どころか無事に育つのだろうか。何をしてあげられるのかとは思いますが、すべて匿名での取材のため何も出来ない。翻って、有り余る食品を捨てているという人たち・・・この相互をつなぐことは出来ないのか。行政の力で何とかすべきである。うちではとても食品を捨てるなどという「余裕」はない。必要な物を必要なだけ、必要な時に買うということでもロスをなくすべきである。それでもどこかに余るものがあるなら、上記の気の毒な家庭に無料で配布してあげたい。動物のエサにしている光景をテレビで見たこともあるが、その前に人間に・・・ということを考えないのか。野菜一束・魚一匹・肉の一切れ、どれひとつタダで入手できるものではない。それなりの人出と費用をかけて流通してくることを考えて大切にしたい。

#### モニターから No. 17

食品ロスを減らすには、何とんでも食材の管理が大切だと思います。うっかり冷蔵庫の奥にしまいこんで賞味期限が過ぎてしまった経験が数知れないので、まずは冷蔵庫を定期的に整理し、特売に踊らされずに必要な量だけ購入する必要性を強く感じます。次に毎日のように使う野菜から出る皮や葉など、普段捨ててしまいがちな部分を活用しての料理を工夫することは大切なことでしょう。

また、それぞれの食材に合った保存方法・冷凍方法を学び実践することができれば、食品の寿命も延び食品ロスを減らすことにつながるかと思います。例えば野菜が余ってしまった時には天日干しにすれば栄養価も高くなるという話なので、今後積極的に行いたい保存方法のひとつです。自分に出来ることを楽しみながら行い、食品ロスを減らすよう心掛けたいです。

#### モニターから No. 18

食品ロスは年間約640万トンになると言われ、毎日お茶碗一杯分の米を捨てていることになるらしい。一方で世界では飢えで毎日多くの人々が亡くなっていることに思いをいたせば、まず第一に様々な場面で食品ロスが行われていることに関心を持つことが肝要です。

そして次に行動に移すこととして「食材」を買い過ぎないこと。豊かさに甘えている社会での驕慢な態度の修正です。日本の食糧自給率は約40%で多くを輸入に依存していることから、日本での食品ロスは世界全体の資源減少に繋がります。「食材」を買い過ぎなければ、鮮度や賞味期限を気にする必要がありません。日常的な健康を維持することができ病気予防につながり、日

本の社会保障全体の財源安定にもつながります。特に高齢者は時間に余裕があるので「食材」のまとめ買いを止めて、食品ロスにつながる根本を正すことに協力しなければならないと思います。

#### モニターから No. 19

賞味期限までに学校などのバザーに出している。つくばのパン屋さんでは残ったパンを「こども食堂」にその日のうちに届けてもらい、夕食時間を楽しみしている子供たちがいるそうです。クリスマス・お正月時のスーパーでは、大量に食品ロスが出て問題にもなっています。喜んでくれる施設と連携するなど、行政も働きかけてくれるとありがたいのでは。

#### 《スマホの修理・トラブル》

次々に新型を作り宣伝するスマホ。なぜか2～3年経つと充電不備等、トラブルが発生する。しかし、A社の修理はカメラ店で、しかも隣市にしかなく、それも予約制で一週間も待つとのこと。なぜ携帯電話会社で買ったスマホがそこで修理出来ず「A社へ行って下さい」と言われるのか、購入したところで修理出来るようになるのが消費者への当然のサービスではないか。不便で仕事や就活にも支障が出ると思う。国が指導出来るのなら、改善を願いたい。

#### モニターから No. 20

食品ロスを出さないように、自分なりにささやかな工夫をしています。

- ①スーパーに買い物に行った際、消費期限・賞味期限が近づいている商品に10%～20%引き等と表示されているものがありますが、それらを見かけた時はいつも優先して買います。売れ残りは廃棄処分にされ、もったいない。
- ②冷蔵庫は1日に一度は点検。早めに食べた方が良いものを優先してメニューを考えます。以前はよく特売品をまとめ買いして古くしたり捨てたりしていましたが、もったいないので新鮮なうちに食べ切れるだけの分量を買うことにしています。
- ③野菜・果物は皮をきれいに洗い、捨てる部分を少なくして食べ切ります。リンゴはタワシでゴシゴシ洗い皮付きで食べると本当においしいです。

一つの食品が口に入るようになるまでの時間と労力を考え、昔の人の米一粒でも無駄にしない精神を忘れないようにしたいと思います。