

食品ロス削減

わたしたちができることは？

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の約半分は家庭から発生しています。一人ひとりが少し意識して工夫すれば、食品ロスを減らすことができます。食材を無駄なく使い、おいしく食べきりましょう。

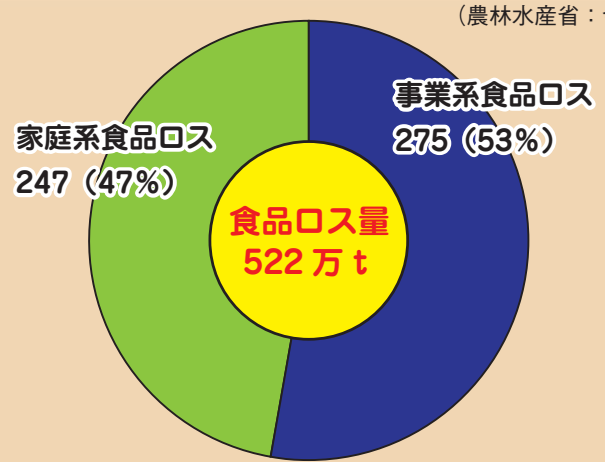
日本ではどれくらいの食品ロスが発生しているの？ (下図参照)

本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間522万tになっています。

食品ロスは大きく分けると下記2つに分けることができます。
事業活動を伴って発生する食品ロス・・・「事業系食品ロス」
各家庭から発生する食品ロス・・・「家庭系食品ロス」

【家庭から出る食品ロスは全体の約半分以上を占める】

(農林水産省：令和2年度推計値)



国民1人当たりの食品ロス量

1日 約 113g
※茶碗約1杯のご飯の量(約150g)に近い量

年間 約 41kg
※年間1人当たりの米の消費量(約53kg)に近い量

資料：総務省人口推計(2020年10月1日)
令和元年度食料需給表(確定値)

食品ロスが発生する理由

- 1 食卓にのぼった食品で、食べ切れずに廃棄されたもの(食べ残し)
- 2 賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの(直接廃棄)
- 3 厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分(過剰除去)

消費期限と賞味期限のちがいは？

「消費期限」

「安全に食べられる期限」のこと。期限までに早く食べましょう。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

「賞味期限」

「品質が変わらずに美味しく食べられる期限」のこと。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。

消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、正しく保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、早めにおいしく食べきりましょう。

食品ロスを減らすために私たちができる工夫は？

買い物のとき

- 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。
- 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。
- 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。

外食のとき

- 食べきれない量を注文する
- 苦手なものが入っていて食べきれないということがないように事前にチェックする
 - ➔どうしても食べきれなかったら、お店と相談し食べ残し料理の持ち帰りも検討しよう。その際はお店を出た後の予定、季節などを考慮して持ち帰る料理も考えよう。

調理・保存するとき

- 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。
 - ➔野菜は、冷凍・茹でるなど下処理してストック。
- 食べきれない量を作る
 - ➔体調や健康、家族の予定も配慮して作る量を調整する。
- 食材を上手に使いきる
 - ➔残っている食材から使う。
 - ➔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。

※消費者庁のキッチンを参考



フードドライブをご存知ですか？

フードドライブとは、家庭で使いきれない食品（未利用食品）を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動です。区でも、食品ロスの削減と食品の有効活用を目的として、家庭で使いきれない食品（未利用食品）の常時受付窓口を設置しています。

【未利用食品受付窓口】

ごみ減量対策課（杉並区役所西棟7階）
03-3312-2111（代表）

（注）受付状況等は変更になる場合があります。
ご確認の上お持ちください。

食品の条件

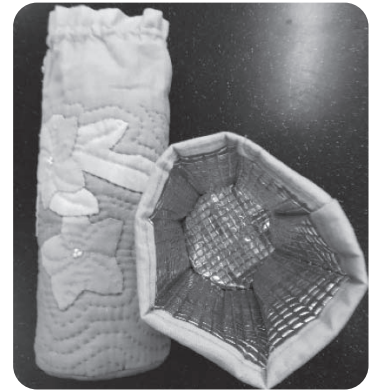
- 未開封で、包装・外装が破損していないもの
- びん詰でないもの
- 冷蔵・冷凍が必要でないもの
- 賞味期限が2カ月以上あり、明記されているもの（国産米、塩等を除く）
- 商品説明に日本語の表記があるもの

杉並区ごみ減量対策課 **フードドライブ**
常設受付窓口 設置のご案内のHP

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/gomi/seisou/1042032.html>
集まった食品は主に区内子ども食堂・杉並区社会福祉協議会で利用されます。

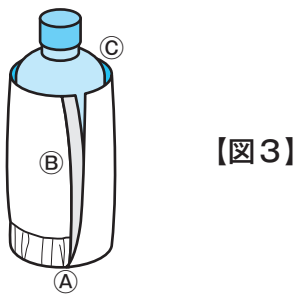
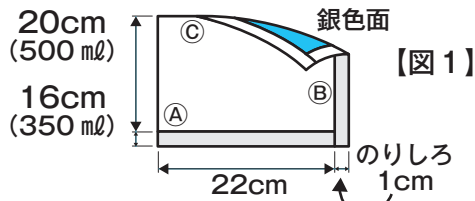
作ってみませんか？

リメイクのカバー&小物入れ



使わなくなった‘保冷バッグ’‘エコバック’‘クリアファイル’‘洗濯ネット’で、機能的なボトルカバーやポーチ等にリメイク。様々な端切れと組み合わせれば、素敵なオリジナル小物入れができ上がります。

保冷バッグを再利用したペットボトルカバー



保冷バッグの銀色の部分を裏地に使います。銀色の部分は、発泡ポリエチレンの上にアルミ蒸着を施し、保冷・保温効果を高めた素材です。ペットボトルが結露しても、表地が濡れません。

●作り方

表 好きな布で筒状の袋を作る(上部に1.5cm三つ折にして裏と合わせる。のりしろを残しておく)。

裏 保冷バッグを使う。

①サイズに切る。

(500ml用の場合、側面/20cm×23cm、底面/直径9cmの円)

②両面テープを貼る。[図1]A・B白い面 C銀色の面

③底面に切り込みを入れる。[図2]

④Bの両面テープをはがし、銀色の面を内側にして筒にする。

⑤Aの両面テープをはがし、銀色の面を内側にして底をつける。
(ペットボトルを入れて貼ると付けやすい。[図3])

⑥Cの両面テープをはがして、表と合わせる。

(ペットボトルを入れて表と裏を落ち着かせる。)

☆ミシンや手で縫う事はできますが、底を付ける時は、両面テープがお薦めです。両面テープは文具用でOK。



エコバックの裏地付きポーチ

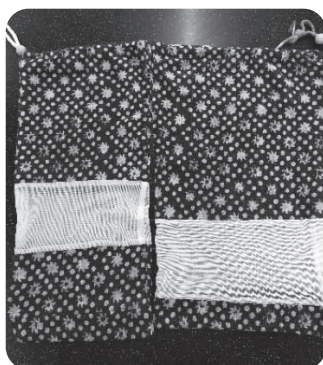
使わなくなったナイロン製のエコバックを布製ポーチの内側に使い、化粧ポーチを作りました。撥水性、耐久性に優れています。

●作り方

①表地と同じ形・サイズに切り、周囲をパイピング(包む)します。両脇をかがり、マチ(厚み幅部分)を縫います。

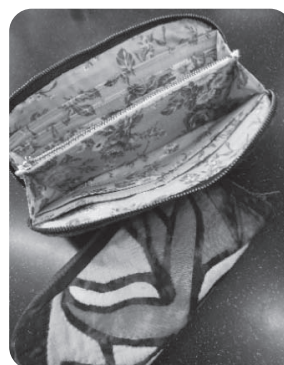
②ファスナーを付けます。

洗濯ネットの着替え入れ



巾着袋の一部に洗濯ネット(白い部分)をリサイクルして作った着替え入れです。通気性に優れ、スポーツや旅行の着替え入れに最適です。

クリアファイルを使ったサイフ



クリアファイルを利用した仕切りのあるサイフはポーチの応用。レシートやカード類がすっきり収納できます。

カットしたクリアファイルは布と一緒にミシンで縫えます。

消費者講座を開催します

ニュースから読む！ 今年の世界・日本と私たちの暮らし



世界の情勢をニュースから考察し、世界・日本そして私たちの今後の消費生活がどうなるかを考えます。

日時 令和5年1月24日(火) 午後2時～4時

場所 ウェルファーム杉並3階 消費者センター 第1・2教室

定員 30名(申込順) 申込受付開始1月4日(水) 午前8時30分～
電話で消費者センター (03-3398-3141) へ

講師 ニュースソクラ編集長・元日経新聞編集委員・立教大学講師
土屋 直也 氏

消費生活特別講座を開催しました

渡貫淳子さんに聴く！ 南極のくらしから考えるフードロス

南極観測の生活では使用できる水、持ち込まれた食材や排出できる生ごみの量に限りがあります。観測隊の料理人として食材の管理や調理に工夫を重ねたこと、それがフードロス対策につながることなど、遠い南極の話でありながら、日頃の生活を見直すきっかけとなる貴重なお話でした。(12月3日実施)



こんな相談がありました!!

急増！ “海の幸” 販売トラブル

「コロナ禍で困っているのを助けて」という電話に注意!



相談事例

先日、カニを販売しているという事業者から電話がかかってきた。「カニやホタテなどのお得なセットを買わないか」と言われ、「いらない」と断ったが、「3万円を2万円にする」「コロナで経営が苦しいので助けて」と泣きつかれた。困っていたら、「では送りますね」と言われ電話が切れてしまった。送られてきたらどうしたらよいか。

消費者へのアドバイス

カニなどの海産物の電話勧誘販売を巡るトラブルの相談が増えています。特に最近、「新型コロナウイルスの影響で収入が減って困っている」などと同情を誘う手口が目立ちます。購入を断ったのに商品が届いたという事例や、届いたら金額に合わない粗末な商品だったという事例もあります。

- 不要・不審な勧誘は、きっぱりと断りましょう。

消費者の親切心や同情心につけ込んだり、「前にも買ってもらったことがある」などと言ってすぐに断れないように勧誘してくる事業者もみられます。

必要以上に情に訴えてくる、話の内容に覚えがない・おかしい点がある、連絡先を教えてくれない、勧誘が強引など、少しでも不審な点があったらきっぱりと断りましょう。

- 一方的に送られてきたら受取拒否を。受け取ってしまっても、代金を支払う必要はありません。

一方的に商品を送りつけられた場合は、代金は支払わず、送り主の名前・住所・電話番号などの情報を控えて、受取拒否をしましょう。万が一、代引配達で代金を支払い受け取ってしまった場合は、事業者身に覚えのない商品であることを伝え、返金の依頼をしましょう。

- 電話勧誘での購入は、クーリング・オフができます。

もし、電話で購入を承諾してしまっても、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、書面またはメールでクーリング・オフを行うことが可能です。**不安に思った場合やトラブルになった場合は、消費者センターにご相談ください。**

商品の購入、契約などについてトラブルが起きたとき、迷ったときなどお気軽にご相談下さい!

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)

杉並区立消費者センター

検索



←Web上アンケートにご協力をお願いします!
ご回答いただいた方にささやかな粗品を差し上げます。