

# 食品ロス

今、私にできること



恵庭市立恵庭中学校

3年3組

牧野 汐里

# 目次

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ◦ きっかけ                | P 3       |
| ◦ 調べ方                 | P 4       |
| ◦ 食品ロスとは？             | P 5       |
| ◦ SDGsとは              | P 6 ~ P 7 |
| ◦ 食品ロスが起こす問題          | P 8 ~ P 9 |
| ◦ 日本の食品ロスの現状          | P 10      |
| ◦ 食品ロスの内訳             | P 11      |
| ◦ 家庭からでる食品ロスの内訳       | P 12      |
| ◦ 我が家の食品ロス            | P 13      |
| ◦ 消費期限と賞味期限の違い        | P 14      |
| ◦ 冷蔵庫から出てきた食品ロス       | P 15 ~ 16 |
| ◦ その後も廃棄した食品たち        | P 17 ~ 18 |
| ◦ 写真の食品の分類            | P 19      |
| ◦ 我が家の食品ロスの理由         | P 20      |
| ◦ 食品ロスにしない基本の行動       | P 21      |
| ◦ 食品ロスを減らすための買い物テクニック | P 22      |
| ◦ 食べきるための調理テクニック      | P 23      |
| ◦ 冷蔵庫整頓術              | P 24      |

- 冷蔵庫「見える化」が効果抜群!! P25
- 我が家の取り組み P26
- いざ実践!! P27 ~ P29
- 実践結果 P30
- まとめ P31
- 参考文献 P32

## きっかけ

食べられる食品を廃棄する「食品ロス」が大きな問題となっている。

「食品ロス」という言葉を聞いたことはあっても、それが、どういうことなのかは、よく知らなかった。

しかし、新型コロナウイルスによる影響を受けた政府の自粛要請や学校休校措置により、多くの食材や給食用牛乳が廃棄されている様子をたむ"たむ"テレビで目にするようになった時、私も驚いた。

そこで今回、「食品ロス」について調べ、私でもできる取り組みについて考えてみたいと思う





## 調べ方

1. 図書館の本

2. インターネット

3. 家族(母、祖母)への聞き取り



## 食品ロスとは？

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。

特に先進国では多くの食品ロスが発生している。原材料の生産にも調理にもエネルギーを使って食べられる状態になったにもかかわらず捨てられてしまう食材は、廃棄にも費用がかかるので、二重三重に資源の無駄遣いが生じてしまう。

食品ロスは世界的な問題であり、食品廃棄を削減することはSDGs目標12にも該当している。

### ※SDGs目標12

「つくる責任つかう責任」の中のターゲット  
～2030年までに小売・消費レベルにおける  
世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半  
減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェ  
ーンにおける食料の損失を減少させる～  
に該当。

## SDGsとは

SDGsは Sustainable サステイナブル (持続可能な)、Development ディベロップメント (開発)、Goals ゴールズ (目標) の略称で、2015年9月に国連サミットで採択された国際目標のこと。

日本では「持続可能な開発目標」と言われている。

SDGsは、17の目標と169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っている。開発途上国だけでなく、先進国も取り組むユニバーサルなものであり、さらには国、企業、NPO、個人まですべてが協力して、経済・社会・環境の3つのバランスがとれた社会をめざす、世界共通の目標。

# 17の目標と169のターゲット

SDGsの17つの目標には全世界共通のアイコン(色とマーク)が決められています。

 <p>1 NO POVERTY</p>	<p>ひんこん 貧困をなくそう</p>	<p>ターゲット 7</p>	 <p>10 REDUCED INEQUALITIES</p>	<p>人や国の不平等を なくそう</p>	<p>ターゲット 10</p>
 <p>2 ZERO HUNGER</p>	<p>きが 飢餓をゼロに</p>	<p>ターゲット 8</p>	 <p>11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES</p>	<p>住み続けられる まちづくりを</p>	<p>ターゲット 10</p>
 <p>3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING</p>	<p>すべての人に 健康と福祉を</p>	<p>ターゲット 13</p>	 <p>12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION</p>	<p>つくる責任 つかう責任</p>	<p>ターゲット 11</p>
 <p>4 QUALITY EDUCATION</p>	<p>質の高い教育を みんなに</p>	<p>ターゲット 10</p>	 <p>13 CLIMATE ACTION</p>	<p>気候変動に 具体的な対策を</p>	<p>ターゲット 5</p>
 <p>5 GENDER EQUALITY</p>	<p>ジェンダー平等を 実現しよう</p>	<p>ターゲット 9</p>	 <p>14 LIFE BELOW WATER</p>	<p>海の豊かさを守ろう</p>	<p>ターゲット 10</p>
 <p>6 CLEAN WATER AND SANITATION</p>	<p>安全な水とトイレを 世界中に</p>	<p>ターゲット 8</p>	 <p>15 LIFE ON LAND</p>	<p>陸の豊かさも守ろう</p>	<p>ターゲット 12</p>
 <p>7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY</p>	<p>エネルギーをみんなに そしてクリーンに</p>	<p>ターゲット 5</p>	 <p>16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS</p>	<p>平和と公正を すべての人に</p>	<p>ターゲット 12</p>
 <p>8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH</p>	<p>働きがいも経済成長も</p>	<p>ターゲット 12</p>	 <p>17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS</p>	<p>パートナーシップで 目標を達成しよう</p>	<p>ターゲット 19</p>
 <p>9 INDUSTRY INNOVATION AND INFRASTRUCTURE</p>	<p>産業と技術革新の 基盤をつくろう</p>	<p>ターゲット 8</p>	<p>17の目標 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">169</span></p>		



## 食品ロスが起こす問題

世界では人口が増え続けているが、食品ロスが大量に出ると、必要な人に食料が行き渡らず、将来は深刻な食料不足が起きると予想されている。そのため、食品ロスを放置すれば、食料不足問題はより深刻化する。

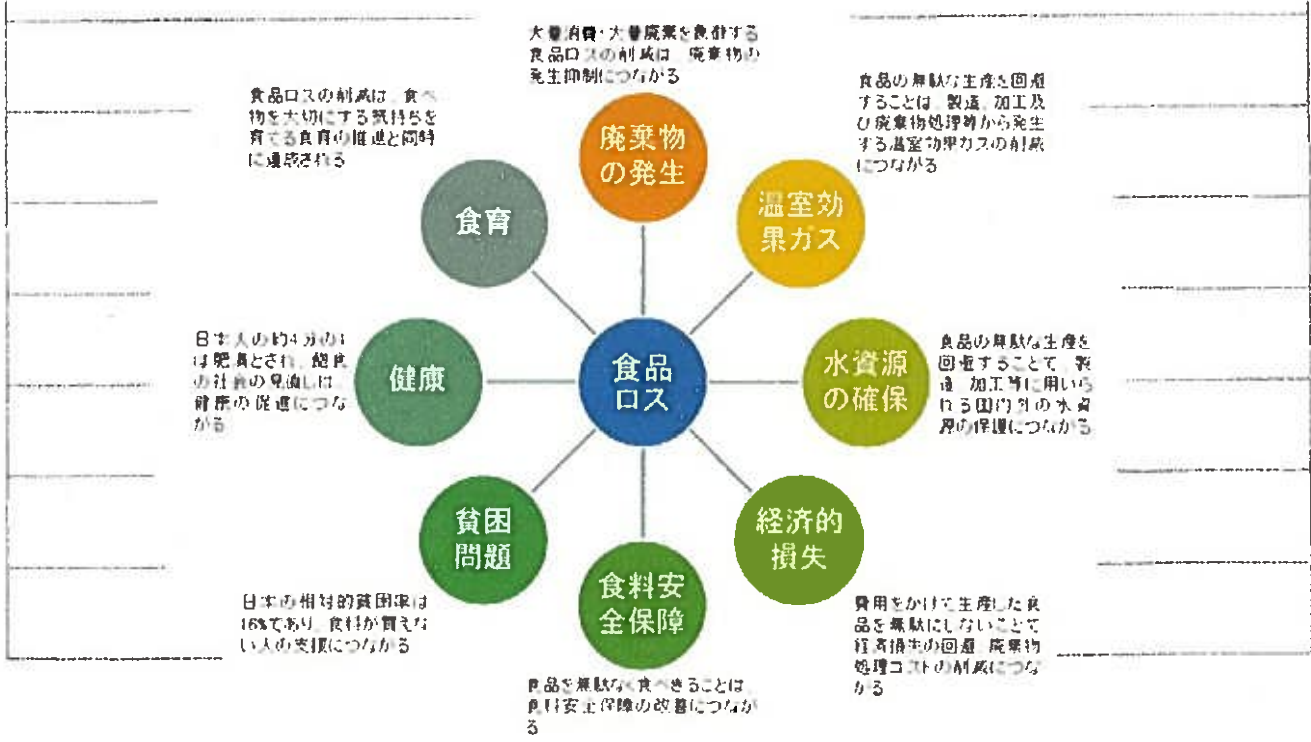
また、世界には絶対的貧困者が7億人以上いるとされているが、そのように、満足に食べられない人たちがいる一方で、食品が大量に捨てられていることも考えるべき問題である。

そして、環境に関する問題として、日本では食品廃棄物を焼却処分するが、世界の多くでは埋め立てているため、それにより発生するメタンガスが問題となっている。地球温暖化の原因でもある温室効果ガスのメタンガスは二酸化炭素の約25倍の温室効果があるとさ

れ、世界の食品廃棄物から発生する温室効果ガス量を合算すると、その量は、温室効果ガス排出量1位の中国、2位のアメリカ、これに次ぐ3位に相当する量になるといわれている。

経済的な損失も問題である。生産過程や流通において多くのコストがかかっており、焼却するための費用はもちろん、生産者や労働者が費やした手間や時間も無駄になってしまうのだ。

以上のことより、食品ロスは世界全体の問題であることがよくわかる。



## 日本の食品ロスの現状

2016年のデータに基づく農林水産省の試算によると、日本の食品ロスは年間643万トン。

このうち、家庭からの廃棄物が291万トン、食品メーカー・小売店・飲食店などが出す事業系廃棄物が352万トン。

つまり、食品ロスの半分に近い45%が家庭ごみであることがわかる。

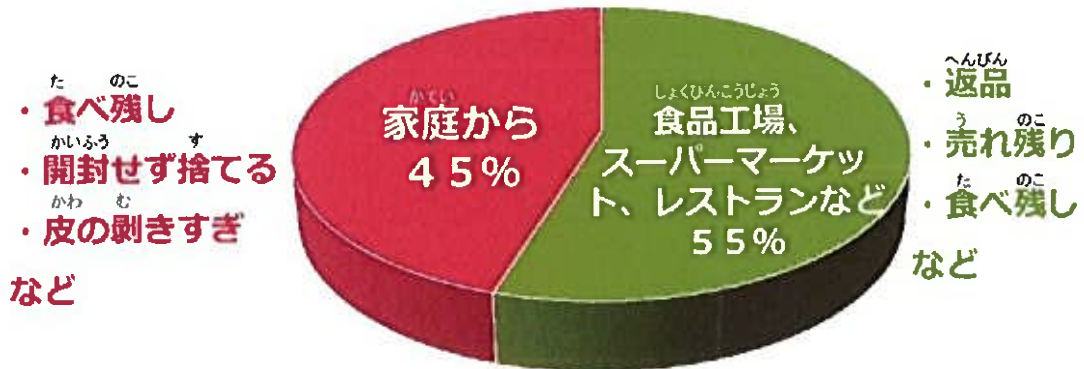
643万トンという数字を、日本人一人当たり換算すると、年間約50kg。毎日、一人当たりお茶碗一杯分の量の食べ物を捨てている計算になる。

我が家は  
7人家族なので  
毎日これくらい



## 食品ロスの内訳

下のグラフでわかるように、食品ロスのうち約半分は、家庭から出ている。



食品工場やレストランなどだけではなく、身近な家庭、つまり私たち一人ひとりが関わる問題である。

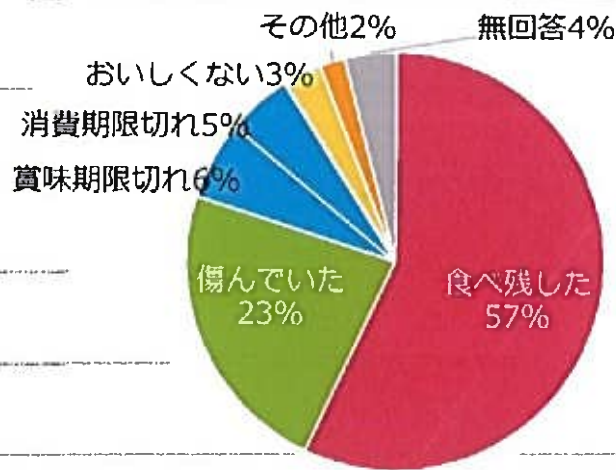


私が予想していたより、家庭から出る食品ロスが多くて驚いた。



## 家庭からでる食品ロスの内訳

### まだ食べられるのに捨てた理由



※消費者庁が  
徳島で行った  
調査の結果を  
参照

家庭では、食べ残しや、野菜など傷ませてしまったことによる食品ロスが多いことがわかる。

総務省の家計調査(3人世帯)を基に、家庭で無駄にしてしまった食べ物を金額に換算すると、1ヶ月で約2500円、1年間で約3万円になる。

## 我が家の食品ロス

母に怒られそうになったが、まずは、我が家の冷蔵庫をのぞいてみることにした。

我が家は、7人家族のため、買い物後はいつも冷蔵庫がパンパンになってしまう。



パンパンになっている冷蔵庫の中身を一度出して、消費期限・賞味期限が切れている食品を確認してみることにした。

その前に、消費期限と賞味期限の違いについて学んでから、我が家の食品チェックをしていこうと思う。

## 消費期限と賞味期限の違い

消費期限は「安全に食べられる期限」

…肉や総菜、ケーキなどの傷みやすい食品



期限を過ぎたら食べないほうがよい

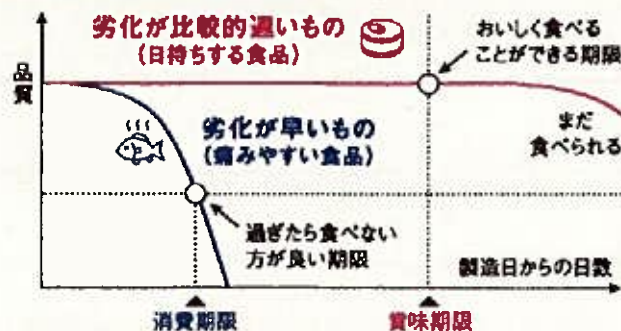
賞味期限は「おいしく食べられる期限」

…スナック菓子、カップ麺、かんづめ、ペットボトル飲料など傷みにくい食品



期限を過ぎたものでも異常がなければ  
食べることもできる

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「月日」表示もあります。



## 冷蔵庫から出てきた食品ロス

パンパンの冷蔵庫から出てきた消費期限・賞味期限が切れた食品を並べてみた



① 賞味期限は切れていないが、一度キャップが開けられていて、飲みかけ状態のまま冷蔵庫の奥に眠っていたペットボトルのジュース

② 3人きょうだいのため、いつも1つ余る4つつぐりのヨーグルト



③ 弟がしまっていたマーブルチョコレート

④ 大きいびんだと食べ切れないと思って  
わざわざ少量パックで買った塩辛の  
3パックの1つ

⑤ 同じ種類の物をよく買うが、新しい物  
から飲んでしまっていたため、残った  
弟のジュース

⑥ 買ったことさえ忘れられていたソーセージ

①～⑥すべて賞味期限と書いてあったが  
あきらかに「おいしく食べることができる期限」  
を過ぎていて、食べるのは危険と判断し廃棄。



すでに、たくさんの「食品ロス」



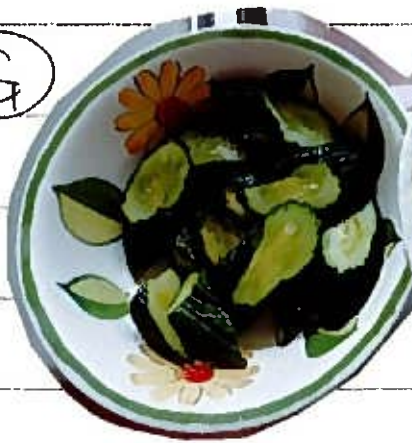
# その後も廃棄した食品たち

冷蔵庫を確認後、日々の生活で出た我が家の食品ロスの状況を写真に撮ってみた。





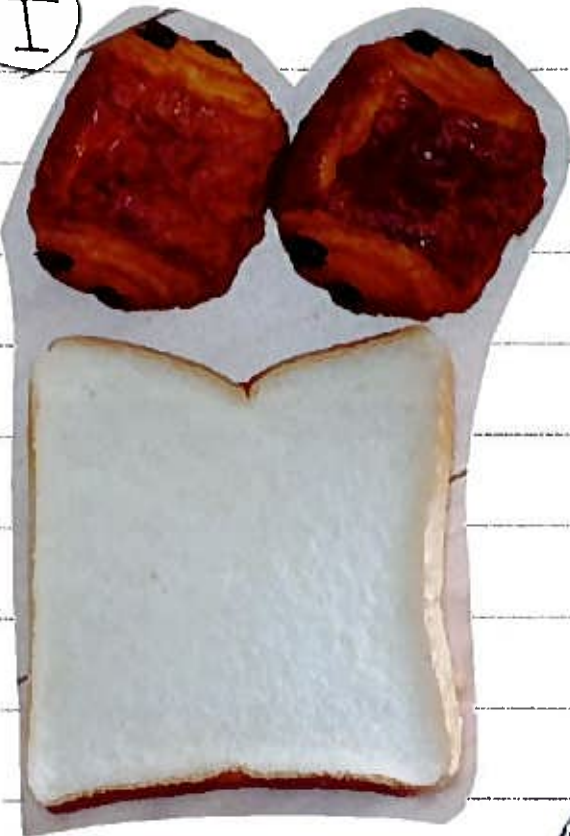
G



H



I



J



K



## 《写真の食品の分類》

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| ① すき焼きの食べ残し       | 残   |
| 入れ忘れた大根スライス       | 傷   |
| ② 使い忘れのレタス        | 傷   |
| ③ 1個だけ残ったタマゴ      | 賞   |
| ④ お供えのどら焼き        | 消   |
| ⑤ 湿気でふにゃふにゃになった海苔 | X   |
| ⑥ 硬くなったご飯と肉       | X   |
| ⑦ 作りすぎたきゅうりの浅づけ   | 残   |
| ⑧ 量が多かったチキントマトビスク | 残   |
| ⑨ 少量だけ残っていたパン     | 消   |
| ⑩ 作りすぎたタコ焼き       | 残   |
| ⑪ 作りすぎで冷凍し忘れたカレー  | 残 傷 |

食べ残し	残	5項目
傷んでいた	傷	3項目
賞味期限切れ	賞	1項目
消費期限切れ	消	2項目
おいしくない	X	2項目



## 我が家の食品ロスの理由

3日間、廃棄する食品を撮影した結果、我が家の食品ロスの理由は、消費者庁の調査と同様に「食べ残し」が一番多かった。

調査したのは、暑い日が続いていた時だったため、普段以上に傷みかけていると思われる食品も廃棄した。

我が家の食品ロスの現状を知ることができたため、次は、食品ロスを減らすための取り組みについて考えていきたいと思う。



## 食品ロスにしない基本の行動

★ 買い物時に「買いすぎない」

★ 料理を作る際「作りすぎない」

★ 外食時には「注文しすぎない」

そして

「食べきる」ことが重要!!

我が家は、料理を「作りすぎない」ことが食品ロスを減らす近道と私は考えた。

## 食品ロスを減らすための買い物テクニック

1. 買い物に行く前には家にある食材を  
チェックしていく

2. 家にある食材を優先的に使うことを考える  
◦ 足りない物だけ買いに行く

3. 使い切れる分だけ買うようにする  
◦ 空腹時やイライラしていると、ついつい  
買いたくなるので注意する

4. 今日使う食品なら、スーパーの棚の手前  
から買う

- スーパーでも売れ残りは食品ロスになる
- 人や社会、環境のことも考えて買い物する



## 食べきるための調理テクニック

### 1. 作りすぎない工夫をする

- メイン料理は少なめに作る
- 常備菜で工夫をする

### 2. 在庫一掃の日を作って食べ切る

- 家にある食材だけでメニューを考える

### 3. 残った料理をリメイクする

- 料理レシピサイトを活用してみる

### 4. 野菜は無駄なく食べる

- 食べられる部分を見直す





## 冷蔵庫整頓術

★ 冷蔵庫の収納は7割程度にする  
詰めすぎず、余裕を持った配置に  
して、常にフリースペースを確保して  
おくのが、整理整頓を長続きさせ  
るコツ。

★ 食品の置く(入れる)場所を決める  
冷蔵庫に入れる食品は、ジャンルご  
とにグループ収納し、複数在庫が  
ある場合は、期限が近い食品を手前  
に保管する。



冷蔵庫を整頓すると

食品ロスを防げるだけでなく、  
使いやすくなる。

# 冷蔵庫「見える化」が効果抜群!!

前のページの冷蔵庫整理術を使って整理した例をみましょう。



私が一番重要だと思ったポイントはここ!!

## 我が家の取り組み

これまでに学んだ食品ロスを減らすための工夫やテクニックを踏まえて、我が家にできる取り組みを話し合ってみた。

### 《話し合い参加者》

私、母、祖母

※我が家の買い物および料理担当が  
母と祖母のため

### 《話し合い結果》

- 食品ロスにしない基本の行動の特に「買いすぎない」、「作りすぎない」を意識して行動する。
  - 冷蔵庫の整理をして奥に物を入れないように努力する。
  - 冷蔵庫の中にある物で料理を作る工夫をする。
- … 以上の取り組みを実践してみる。

## いざ実践!!

### 買い物

今、使う物、足りない物を明確にしてから買い物に行くようになったため、安いからといって買い貯めすることが減り、結果、買い物荷物が軽くなり、冷蔵庫にはすきまができた。

だが、3歳の弟には取り組みの理解ができず、必要以上にお菓子・ジュースを買ってしまった。

### 料理

ない物を買ってくるのではなく、家にある物で代替できる物を探して料理を作ることができた。(例：ナポリタンを作る際にベーコンがなかったため、ウィンナーで代替)

冷蔵庫に残っている野菜を傷む前に野菜いためにしておいしく食べた。

たくさん作ったキョーザは、作った日は、



焼いて、次の日は、鍋に入れ、残った物は焼いてから冷凍するなど、リメイクとストックの工夫をして残らなかった。



祖母が作った、残っていたレタス入り野菜いため

きょうだい3人で  
「キョーサ」製作中。  
おいしく  
できあがった。



## 冷蔵庫

冷蔵庫の大きさが高さ170cm、奥行60cmのため、身長150cmの私と155cmの母では、上から1段目・2段目の奥は見えにくく、手もとどかないため、奥は使わず、手前に食品を置いた。下2段には、できるだけ早めに食べた方がよい。作って残った物や切った果物など、冷蔵庫を開けたら、すぐ視線に入るようにした。



## 実践結果

私、母、祖母での話し合いのあと、次は5日間、廃棄した食品を調査してみると、弟の食べ残したお菓子が湿気って廃棄した程度で、他、作りすぎによる食べ残しなどが、驚くほど出なかった。

冷蔵庫を一度整理してからの取り組みであったことも関係していると思うが、やはり、「食べ残し」を出さないように「作りすぎない」ことを意識して取り組んだ結果であると考えられる。

この取り組みの中で、祖母は「残したら(食品を)、また写真撮られるね。」と言いながら、普段より少なめに作ることを意識しているように感じた。

私も食べ残さないように意識した。

これらのことより、意識づけによって我が家の取り組みは、成功したと考える。



## まとめ

今回、「食品ロス」を調べていく中で、今までは知らなかったSDGsについてや、食品ロスが起こす問題を理解したことで、食品ロス削減の必要性がわかった。

我が家の取り組みが成功した結果から、大切なのは、小さな行動でも、それに踏み出すことだ"と思った。

これからも、「自分から」そして「自分でも」できることを探していきたいと思った。



## 参考文献

### 図書館の本

- 食品ロスの大研究
- 食料と環境問題
- 知っていますか？SDGs

### インターネット

- <https://www.apiste.co.jp/column/detail/id=4592>
- [kokocara.pal-system.co.jp](http://kokocara.pal-system.co.jp)
- [www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html](http://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html)
- [www.no-foodloss.caa.go.jp](http://www.no-foodloss.caa.go.jp)
- <https://toyokeizai.net/articles/-/343691>