

# 10月二戸食だより

## 食品ロス削減月間



◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、  
毎月25日は「二戸食の日」です～

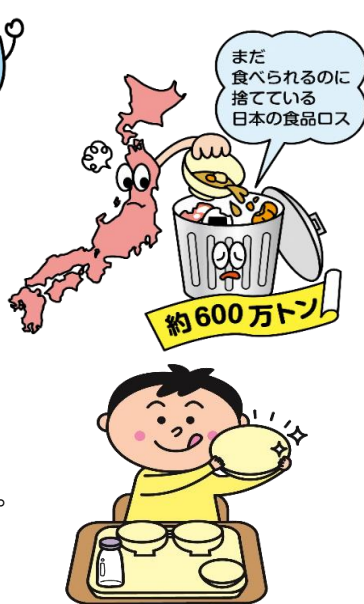
だんだんと秋が深まってきました。10月は目の愛護デーや十三夜など、いろいろな行事食があります。また、今月は「食品ロス削減月間」です。食べ物のいのちをいただいていることや、それを生産している方々への感謝の気持ちをもつ大切さをご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。

## 食べ物を大切にしよう



日本の食品ロスの状況は、家庭と食品関連事業者を合わせると年間約600万トンと推計されています。これは国民1人1日当たりに換算すると年間約47kgで1日当たりでは約130g、茶わん約1杯分のご飯に相当します。発生場所は、一般家庭が276万トンと最も多く、次いで事業系である外食産業、食品製造業等となっています。

さて、給食の昨年度1年間の食べ残しは、汁物の水分量も含め約23トン、1人当たり約68gありました。1人が残す量がたった一口、二口分だったとしても、それが集まるとたくさんの量になります。食べ物一つ一つにはいのちがあり、そしてそれを生産する方々の思いが込められています。感謝の気持ちを持ち、食べ物を大事にしていきたいと思います。



## 日本の「食品ロス」

約600万トン

事業系

約324万トン

家庭系

約276万トン

国民1人当たり食品ロス

1日 約130g

※茶碗約1杯分のご飯に相当

年間 約47kg

※年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に近い量



資料：農林水産省 日本の食品ロスの状況（平成30年度）

## 地球に優しい食生活を！

家庭の食品ロスの要因は、食べ残し、賞味期限切れによる廃棄や、調理時に不可食部分を除去する際に過剰に除去されていること等があります。野菜など気がついたら“しなしな”になってしまったことはありませんか？食品をむだにしてしまうことは、経済的な面で「もったいない」ですが、栄養面でも損をしています。野菜は収穫後も成長し続けるために、自分が持つ栄養素を使用しています。そのため、収穫後の野菜は時間が経つにつれ栄養素が減ってしまうのです。栄養がより多く、そして新鮮でおいしいうちに食べるのが一番ですね。

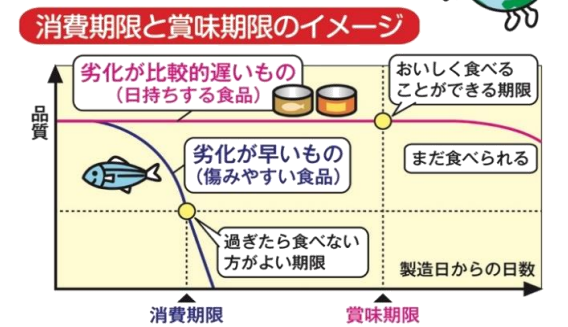
最近は感染予防のため、頻りに買い物に行かないように買いだめすること多いと思いますが、生鮮食品と保存がきく食品を使い分けて、食品ロスの少ない消費を心掛けたいですね。

## 食品ロスを減らすコツ

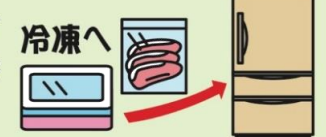
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

感謝の気持ちをあらわす言葉

「いただきます」と「ごちそうさまでした」

「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。「ごちそうさま」は、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく意味を考え、心を入れて言えるといいですね。