

人や自然にやさしいエコガーデンをめざして

— 市民がつくる市民のための地域環境情報誌 —

エコライフみしま

知っていますか？



市の鳥「カワセミ」



市の木「イチョウ」



市の花「三島桜」



第 3 2 号

2018/10/15

- 特集「食品ロス」・・・P2、P3
- 環境活動紹介（北上えこくらぶの環境活動）・・・P4

食品ロス

～8月19日開催「食品ロス削減にむけた料理講座」の様子～



おしながき

『茶殻と野沢菜の炒飯』

水気をきり、みじん切りにした茶殻を入れて炒めています。

『ブロッコリーの芯まで使った冷たいスープ』

薄く皮をむいたブロッコリーの芯と花の部分を茹でたものをミキサーにかけています。



クイズ：日本で1日に排出される食品ロスの量は、国民一人あたりどれくらいでしょうか？

①いちご1～2個分 ②きゅうり1～2本分 ③おにぎり1～2個分 ～答えはP2へ～

食品ロス

食品ロスを知っていますか？

食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。世界には食べたくても食べられない人がたくさんいます。どれだけの食べ物が捨てられているのか、皆さんはご存知でしょうか。

27年度の環境省の発表では、国内の食品ロスの量は、年間約646万トンだと推計されています。これは、国民1人当たりが毎日おにぎりを1〜2個捨てている量に匹敵します。毎日おにぎりを捨てているなんて「もったいない！」と思いませんか。もったいない上に、大量のごみを処分する手間も増やしているのです。

646万トンの食品ロスのうち、55・3%が事業者から、44・7%が家庭から排出されています。家庭から出る食品ロスは「食べ残し」「過剰除去」「直接廃棄」が原因です。ご家庭で食品ロスを減らすためには、次のことをオススメします。

- ① 食べ残しをしない
- ② 必要な時に必要なものを買う
- ③ 買う前に冷蔵庫の中身を確認する
- ④ まとめ買いをしない

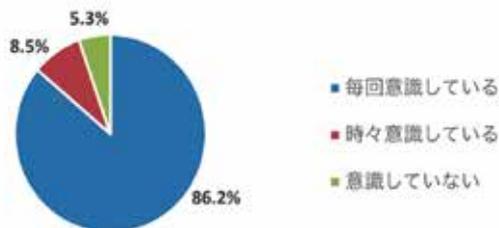
今回は、食品ロス削減に向けた取り組みについてご紹介します。



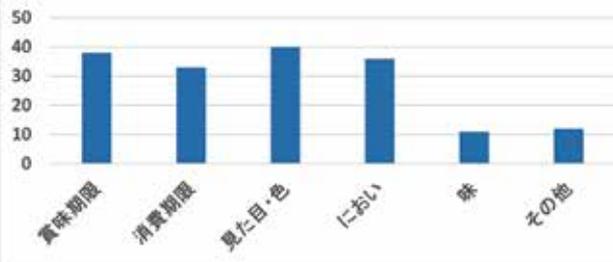
食品ロスに関する街頭アンケートを実施しました

1. アンケート実施日および実施場所
6月28日(木) キミサワ広小路店・マックスバリュエクスプレス三島本町店
7月3日(火) 日清プラザ
2. 回答者数 94名(女性77名、男性17名)
3. アンケート結果(質問は全4問/結果は以下のグラフのとおり)

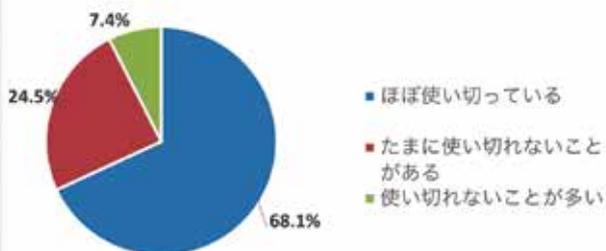
Q1. 食品を購入するとき、「賞味期限」と「消費期限」を意識していますか？



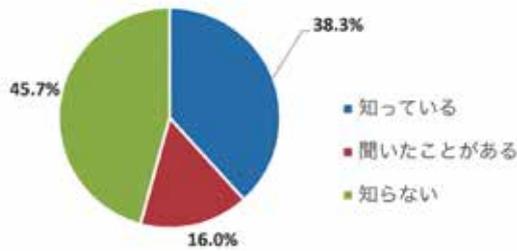
Q2. 食品を廃棄するとき、何を基準に判断していますか？



Q3. 購入した食品は使い切っていますか？



Q4. フードバンクを知っていますか？



ほとんどの人が消費期限や賞味期限を見て食品を購入しているようです。食品に記載されているのが、賞味期限なのか、消費期限なのか、違いをしっかりと区別することが重要です(3ページ参照)。また、32%の人が購入した食品を使い切れないことが多いようです。「油や調味料が使い切れない」「スーパーが遠いため一度に多く買ってしまう」など様々な意見をいただきました。フードバンクに関しては、知っている人が約38%と低い数値となりました。どうしても残ってしまった食品については、次ページで紹介しているフードバンクなどを活用しながら、みんなで食品ロスを減らしていきましょう。

食品ロスは、私たちの意識・行動で大幅に改善することのできる環境問題です。エコライフみしま第32号では、食品ロスの現状と食品ロスを減らすための取組みについて特集しました。

表紙のクイズの答え：③おにぎり1〜2個分(約139g)

※平成27年度推計値

フードバンクに 寄付をしてみませんか？

フードバンクとは、品質に問題のないものの、やむなく捨てられてしまう食品を無償で提供し、食の支援を必要としている人にお渡しする活動のことです。ここでは、市内で行っているフードバンク活動についてご紹介します。「どこに寄付したらよいのか」「どんなものが寄付できるのか」を知り、ぜひご協力をお願いします。

◆フードドライブ事業◆

家庭に眠っている食品を学校や職場などの施設に集めて、フードバンクに寄付する運動です。回収された食品は「NPO法人フードバンクふじのくに」を通じて支援を必要とする方に届けられます。近隣の回収拠点（食品回収BOXの設置場所）は次の2ヶ所です。

食品の期限表示について

賞味期限

- ・品質が保たれ、おいしく食べるのできる期限 (best-before date)。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない。
- ・期限が3ヶ月を超えるものは年月で表示され、3ヶ月以内のものは年月日で表示される。
- ・スナック菓子やカップ麺など品質の劣化が遅い食品に表示される。

消費期限

- ・期限を過ぎたら食べない方がよい期限 (use-by date)。期限を過ぎると、腐敗・変敗など品質の安全性を欠くおそれがある。
- ・年月日で表示される。
- ・弁当や生菓子など速やかに消費すべき食品に表示される。

※どちらも開封前の期限を表しているため、一度開封したら期限に関わらず早めに食べましょう！

※賞味期限切れの食品は、自分で食べられるかどうかを判断することが大事です！

(消費者庁ホームページ参照)

①市役所本館・三島市社会福祉会館

回収期間 1月と8月の1ヶ月間

回収対象 賞味期限まで2ヶ月以上かつ常温保存の未開封食品

お問合せ 三島市福祉総務課

(電話 983・2613) へ。

②しずてつストア長泉店

回収期間 常時

回収対象 賞味期限まで1ヶ月以上かつ常温保存の未開封食品

お問合せ しずてつストア長泉店

(電話 980・5015) へ。

◆おたまちゃん食堂への寄付◆

回収対象 米・野菜・調味料など

※寄付を希望する際には、直接団体にご連絡ください。対象となる食品の確認や受け渡し方法のご相談をさせていただきます。

お問合せ 団体連絡先

(090・6613・6130) へ。

食品ロスを減らすための 企業の取組みについて

食品ロスを減らすには、外食産業をはじめとする事業者の皆さんの努力も必要不可欠です。ここでは、工場や学校等での給食事業を展開している株式会社グリーンハウスさんの取組みをご紹介します。10年間で、1食当たりの生ごみ排出量を27%削減した取組みとは何なのでしょう。

①カット野菜の導入

カット野菜の使用によって、調理の際に出る食品ロスはほぼなくなりました。ただし、1パックの内容容量が多く、余ってしまうことがあります。その場合は、余った食材を使った小鉢をメニューに追加するなど、残った食材をそのまま捨てることのないよう臨機応変に対応されています。

②食数管理

「だれがなにをどれくらい食べるか」は事前にわかりませんが、過去に記録したデータ(お客様の好みや食べる量、同じようなメニューを提供した際の食数等)や、営業開始時点の状況から、その日に準備する量を判断します。

③ご飯の盛り方の調整

実際の残飯の中で目立つのは「ご飯粒」なのだそう。ご飯の盛り方を大・中・小と3つのサイズで用意し、さらに最近では各サイズの少し多目、少な目の希望をお客様から聞いて量を微調整しています。

④お客様への啓発

給食事業における食品ロスは「食べ

残し」「作り置き」「食材の使い残し」が挙げられますが、一番多いものが「食べ残し」だそう。食べ残しを減らすには、食べる人の「食べきる」という意識を高めることが必要です。食べる側の意識を高めるために展開されているのが「グリーンエコ もったいないキャンペーン」です。ポスターの掲示や呼びかけ活動を行っています。

取材を終えて、事業者が食品ロス削減に取り組むときのポイントは以下の4つだと感じました。

- ①はかる
- ②データを記録する
- ③問題点を明確にして改善する
- ④あきらめず継続する

このような取組が少しでも広がることを期待したいと思います。

食品ロス削減に向けた料理講座に参加しました

8月19日に鈴木学園で開催された三島市主催の料理講座に参加しました。メニューは「茶殻と野沢菜の炒飯・ブロッコリーの芯まで使った冷たいスープ」でした。

講師の高橋渉先生からは食材を丸ごと利用することの大切さを教えていただきました。例えば、茶殻にはビタミンAやEといった栄養素が含まれています。玉ねぎの皮には、動脈硬化やがん予防等の効果が期待できる栄養素が含まれており、天日干して煎じて飲む、スープと煮込むといった使用方法があるそうです。

他にも、野菜の芯や皮は様々な料理に使うことができます。「食材を丸ごと使った料理」を楽しみましょう。



北上えこくらぶ（北上地区エコリーダー）の活動紹介

北上えこくらぶは「ちょっぴりエコ、楽しくエコ」を合言葉に、沢地川沿いの花壇作りや、北上文化プラザでの環境講座の実施といった、地域に根付いた環境活動を行っています。

平成 29 年度は、沢地小学校の自然教室での自然観察会や校庭での自然観察会なども実施しました。

活動内容

沢地川沿い花壇の整備



沢地幼稚園児と合同の球根の植付けを実施しました。毎月第一日曜には除草や植付け等を行っています。マイクロプラスチックのもとであるペットボトルやビニールごみなどを拾った沢地川清掃も行いました。

環境講座



出前講座でソーラークッカー、廃食用油を活用したエコな石鹼やキャンドルづくりを行いました。講座では廃食用油は市の回収に出すと環境に優しい燃料になることも紹介し、エコライフの啓発をしました。

北上文化プラザまつり



エコたわしづくり講座や「COOL CHOICE」の啓発を行いました。

自然観察会



箱根の里で植物の観察を行ったり、校庭のドングリの木の葉観察会を行ったりしました。

平成 30 年度も様々な活動の実施を予定しています。自分たちにできることを続け、エコの環を繋げます！皆さんも地域での環境活動に参加しませんか。お問い合わせは下記、環境政策課へ。

【編集者のつぶやき】 最近、思いもかけずとか、前例もないとか、自然災害の恐ろしさが現実に起こる時代となった。今年の台風 12 号に表現される西日本を巡る台風はまさにその典型である。その前の西日本災害もこれ以上の災害はもう来ないと思った矢先の出来事である。今のところ三島市には大きな災害が来ていない。行政を中心に事前準備に懸命であるが、今一つ住民の参加が望まれる。我々編集部員も、もっと興味を持って読んでいただける記事を書くよう心掛けたい。(と)

【編集スタッフ(市民ボランティア)】 青木博・飯田喜一・岩田明彦・大村洋子・柴原俊介・西名秀芳・堀江紗代・山本京二

第 32 号 (5 月・10 月の年 2 回発行)

平成 30 年 10 月 15 日発行

〒 411-0858 静岡県三島市中央町 5-5

三島市役所中央町別館

環境政策課内

「エコライフみしま」編集事務局

TEL:055-983-2647 FAX:055-976-8728

E-mail:kankyoku@city.mishima.shizuoka.jp

『エコライフみしま』は再生紙を使用して発行しています。

一緒に『エコライフみしま』を作りませんか。
ご興味のある方は、上記環境政策課までご連絡ください。