

# 3Rで減らそう！食品ロス



3

**消費期限と賞味期限の違いを理解**

「消費期限」と「賞味期限」の違いをご存じですか。消費期限は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを超えたものは食べないほうが安全です。「賞味期限」は、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

1

**買い過ぎず、使い切る。食べ切る。**

食品の在庫を確認し、必要なものだけを買きましょう。特に、野菜や生ものなどの傷みやすい食材には有効です。買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。また、冷蔵庫のパーシャル室やチルド室など、保存場所を上手に活用すれば、食べ物は更に長持ちします。

ほかにも、多めに作って余った料理や、一度の料理で使い切れなかった肉や野菜は、一回使用分ごとに小分けにして「冷凍庫」で保存し、早めに食べ切りましょう。

## 4つのヒントで食品ロス削減

今日から実践！



4

### 外出時の食べ残しを防ぐために

外出のときには、ボリュームが予想外に多い、嫌いな食べ物が含まれていた、などの理由で食べ切れない場合があります。飲食店では、こうした客の食べ残しが食品ロスの主な原因になっており、それを減らすために、料理を注文する際にボリュームを確認し、食べ切れないかと思ったら「少なめにできますか?」とお願いしたり、セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際に、あらかじめそれを抜いてもらうなど工夫しましょう。



みんなでやろう！

2

### 残った食材は別の料理に活用

食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。食べ切れずに残ってしまったら冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べ切る工夫をしてみましょう。「食材を無駄にしないレシピ」を東温市ホームページで紹介していますのでご覧ください。

家庭での食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計にもメリットがあります。そのためヒントをいくつかご紹介します。



もったいないよ!

### 持続可能な開発目標

令和元年5月31日に公布された、食品ロスの削減の推進に関する法律（略称：食品ロス削減推進法）では、食品ロスを日本全体で削減していくことが目的とされています。この法律の制定は、



▲全国連加盟国で採択されたSDGs。持続可能な消費と生産のパターン確保が目標の一つ。

どうすれば減る？食品ロス  
東温市が行った市民対象のアンケート調査では、90%を超える人が、食品ごみの廃棄に関して、「もったいない」と感じています。

2015年の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ（SDGs）」で、食料の損失、廃棄の削減についての目標設定がされたことが深く関係しています。近年では、大手お菓子メーカーが賞味期限の延長や表示方式の変更を行い、また、コンビニチェーンでは、消費期限の近づいた食品を実質割り引いて販売するなど、食品ロス削減に向けた動きは社会全体で進んでいきそうです。



ムダゼロ!

しかし、意識はしていても、減量はしていません。どうすれば食品ロスを減らすことができるのでしょうか。

**普段の心がけで改善**

家庭から出る食品ロスは、①鮮度低下、②消費・賞味期限切れ、③食品の安全性への不安、④食品が余ったため、が主な原因と言われています。日本は多くの食料を輸入しているにもかかわらず、大量の食料を捨てています。食べ物はできる限り、無駄なく食べるのが大切と言えます。

## ひと手間の水切りが地球を救う

家庭から出た燃やすごみには、水分が半分程度含まれています。その中でも野菜や果物といった、水分が多く含まれた食品ごみは燃えにくく処分にも多くのエネルギーを使います。ごみの焼却には私たちの税金を多く使うことになるので、食品ごみの減量は東温市のお財布事情から考えても有意義なことです。

### 水分を含むものは乾かす。

野菜くずや皮は小さくカットし、新聞紙の上や、水分を吸い取りやすい紙に包んで捨てましょう。

### ティーバッグなどはぎゅっと一絞り。

水気を絞ったら乾かして捨てます。ティーバッグだけでなく三角コーナーに入った生ごみもできるだけ絞りましょう。

### 水分の少ない野菜くずは濡らさない。

玉ねぎの皮や野菜くずをシンク内の三角コーナーに入れると、ごみが重くなり臭いも発生して不衛生です。いらぬ紙で作った紙箱などを用意して、まとめて捨てましょう。

### 生ごみ処理容器の購入を補助します

市では、家庭から排出される生ごみの減量及び再資源化を図るため、生ごみ処理容器及び電気式生ごみ処理機を設置されるご家庭に対して、購入費用を一部補助しています。詳しくは、環境保全課へお問い合わせください。



環境保全課 (☎ 964-4415)



愛媛大学教育学部 家政教育講座  
竹下 浩子 准教授

消費は投票行為——

モノを買う、買わないを決めるのは私たち消費者です。ではその基準はどこにあるのでしょうか？ただ安いから、欲しいからという基準だけでモノを購入するのではなく、それを使って、捨てる、または再利用する場面をイメージしてみましょう。「この洗剤は安いけど、環境にはどうだ？」「こっちの野菜は安いけれど、あっちの方が地元で育った野菜だから」一。個人の社会的責任についても視野を広げて考えることがロスの少ない消費者市民社会に繋がります。

家族やグループで外食する際、少なめの量を頼んだり、持ち帰りが可能か尋ねてみるのも良いと思います。海外ではドギーバッグ（食べ残した料理を持ち帰る袋）や、レジ袋なしが当たり前になっていますが、大手コンビニチェーンの食品ロス削減施策をみても分かるように、大量生産、大量消費、大量廃棄を続けてきた日本の消費社会も大きな方向転換が始まっています。消費行動には未来を選ぶ投票の権利があります。皆さんが毎日行う消費行動の1票が、社会を動かす大きな力になるのではないのでしょうか。



さくらの湯観光物産センター

所在地：東温市北方甲 2098 番地  
TEL：089-993-8054  
URL：https://toon-kanko.jp



株式会社フジ フジグラン重信

所在地：東温市野田三丁目 1 番地 13  
TEL：089-964-4111  
URL：https://www.the-fuji.com



株式会社カスタムテック

所在地：東温市田窪 1818  
TEL：089-990-1919  
URL：http://www.custamtec.com



イタリア料理OTTO

所在地：東温市北方 3355 番地 4  
TEL：089-960-6033  
URL：https://ot8to.net

お店でもecoしています  
リデュース・リユース・リサイクル

愛媛県資源循環優良モデルに東温市の4つのお店が認定されています。リサイクル製品の製造から、廃棄物の発生抑制 (リデュース)・再利用 (リユース)・再資源化 (リサイクル) に積極的に取り組んでいる事業所や店舗を優良モデルとして認定する制度です。皆さんの取り組みをご紹介します。

●皆さんが普段行うゴミ分別も、エネルギーを大切にすることの大事なポイントです。東温市では「ごみ分別はわかり帳」を作成していますので、ご参考ください。