



## 食品ロスを減らそう

### まだ食べられるのに廃棄

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間約612万トンが食品ロスとして排出され、これを国民一人当たりで換算すると、毎日約132グラム（茶碗1杯分に相当）の食品が廃棄されていることとなります。（表1参照）

### 家計や環境への大きな影響

日本では食料自給率が平成30年に過去最低の37%となり、食料の多くを海外からの輸入に頼っています。その中で、大量の食品ロスが発生することにより、さまざまな影響や問題があります。

最初に経済的な点では、家計に大きな影響があります。食費は一般の家計における支出の約4分の1を占め、食品ロスが多い分だけ、負担も大きくなります。

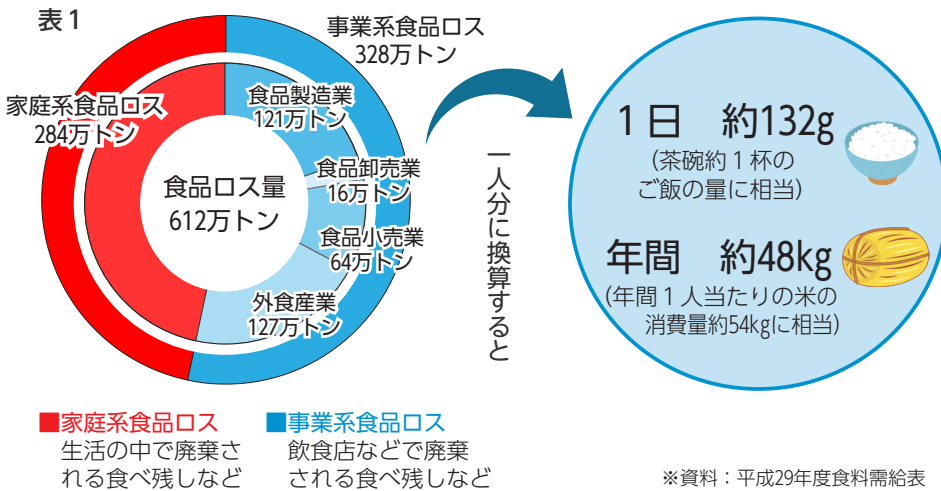


次に、環境負荷の点では、食品ロスを含めた多くのごみを廃棄するため、ごみの処理に多額の費用が掛かります。可燃ごみとして燃やすことで、二酸化炭素の排出や焼却後の灰の埋め立てなどによる環境負荷も大きくなります。

一方で、日本では多くの食品ロスが発生していますが、世界では7人に1人の子どもの貧困で食事に困っている状況があり、今後より広がっていくと考えられています。私たち一人ひとりが食べ物を無駄なく、大切に消費していかねければなりません。

### 小さな取り組みが大きな削減へ

普段の生活の中で行える、小さな取り組みでも、一人ひとりが行うことで、食品ロスの大きな削減につながります。次ページでは、実際に行われている削減への取り組みについて紹介します。



問  
 生活環境課廃棄物対策係  
 0263-520679

10月は食品ロス削減月間です。まだ食べられるのに捨ててしまった、そんな経験はありませんか。「もったいない」を合言葉に食品ロスを減らしましょう。

## 環境に優しい塩尻市のためにご協力を

市では、食品ロスを含めたごみの排出量を削減させるため、「3ない運動」を推進しています。「もったいない」「食べ残しをしない」「レジ袋をもらわない」の3点を心掛け、環境にやさしい塩尻市を目指しましょう。

### 30・10運動にご協力を

会食、宴会席での食べ残しを減らす運動です。乾杯後の30分間、お開きの前の10分間は、自分の席について料理を楽しみましょう。



### 30・10運動啓発に取り組んでいる市内企業 (令和2年9月1日現在)

① いろいろ網元	⑧ 塩尻吞食堂 Tetsu
② 五千石茶屋	⑨ TOM'S Cafe
③ 中信会館 龍胆	⑩ 焼き肉しゃぶしゃぶ ぶう
④ ファミリー割烹 ゆたか	⑪ フォンターナデルヴィーノ
⑤ ホテルあさひ館	⑫ インド料理 RISHTA
⑥ 安喜センター	⑬ 年輪堂
⑦ 相撲茶屋笠の花	全13事業所(登録順)

## 企業の 取り組み

### 生ごみと可燃物を分別し再活用

資源ごみやプラスチックの分別のほか、数年前から可燃物と生ごみを分けて廃棄しています。廃棄した生ごみは業者に収集され、堆肥として再利用されています。

職業柄、お客さまに料理を提供する際、調理中に余った食材や残飯などの生ごみがどうしても出てしまいます。多少の手間にはなりますが、ただ捨ててしまっていたものが再活用されることはとても良いと思いますし、私たちのような業務の中でどうして多量の生ごみが出てしまう企業から、率先してこのような取り組みを進めていけたらいいなと思っています。

また、生ごみから作られた堆肥を地域の中で使うことによって、地域での循環ができればよい良いと思います。生ごみを収集する業者、市、企業の連携が不可欠だと思いますので、うまく調整を行い、より多くの企業でもこのような取り組みが広がっていくと良いですね。



配膳ごみ、調理中のごみ毎に容器を用意して分別を行っています。



食堂S.S(贛川)  
佐藤 秀美さん

# モットアイナイ ～もったいないを行動に～

家庭や企業で取り組める・取り組んでいる食品ロス削減への活動を紹介します。

## 家庭の 取り組み

### 食材は買い過ぎない・残さず使い切る

まずは買いすぎないことが大切です。献立を決めて買い物したり、冷蔵庫の中を定期的に確認して、ある物で料理を作ったりすることを意識しています。

また、野菜などを長期間保存できるよう加工したり、残さず使い切ったりすることも大切です。加工することで、冷蔵庫を使わずに一年近く持つ食材もあります。おすすめは、塩漬けや酢漬け、瓶詰めなどです。

食材の使い切りについては、大根を例にあげると、

○「葉の部分」は漬物にした  
り、ちりめんじゃこと合  
せたりしてカレー炒め

○「皮の部分」は塩や酢、し  
その葉で味付けした漬物



1本の大根を工夫して使うことで、これだけの料理を作ることができます。

○「身の部分」は煮物  
さらに、「煮物のだしに使用  
した昆布とかつお」は佃煮にする  
ことで、食材を余らせることな  
く使うことができます。

このように、捨ててしまいが  
ちな食材も工夫して使うことで、  
よりたくさんさんの料理が作れます。



市食生活改善推進協議会  
小澤 敦子さん