



# 食品ロスを減らすために 私たちにできること

「秋のまなびば♪ 報告」第5弾は、2019年11月5日に京都経済センターで開催した「食品ロス」の講演会です。講師はジャーナリストの井出留美さん。「食品ロス」の基本的な知識をふまえながら、「食品ロス削減」のためにできることについて、クイズを交えながらお話いただきました。



講師：井出 留美さん

食品ロス問題ジャーナリスト、栄養学博士。食品ロス問題を全国的に注目されるレベルまで引き上げたとして、2018年、第2回食生活ジャーナリスト大賞食文化部門受賞。近著に「食品ロスをなくしたら1か月5,000円の得」(マガジンハウス)、「賞味期限のウソ」(幻冬舎新書)。

正解は①。東京都民1,300万人の食量と匹敵する量の食品が無駄になっています。食品ロスは年間643万t。これは、日本の魚介類消費量600万tに匹敵するだけでなく、世界の食料援助量年間390万tの1.6倍に相当。食料をたくさん輸入しているのに、たくさん捨てているという状況です。しかも、この処理のために年間2兆円が投入されています。

世界に目を向けてみると、食品ロスは年間13億t。重量ベースで食料生産量の3分の1。カロリーベースでは4分の1になり、地球規模の問題といえます。同じく、地球規模の課題になっているのが貧困問題。食べ物は足りているのに、分配がうまくできていないということが考えられます。

2030年に向けた持続可能な開発目標「SDGs」では、小売り・消費レベルで世界の食料廃棄の半減を掲げています。また、国連は貴重なタンパク源として「昆虫食」を推奨。食料廃棄を禁止する法律が、2016年にフランス、続いてイタリアで制定。そして、2019年10月に日本でも「食品ロス削減推進法」が施行されました。

日本における食品ロスは45%が家庭、55%が事業系です。私たち一人ひとりの意識と行動で、食品ロス削減は大きく前進します。

ここで強調したいのは**食品ロス削減のための「3R」です。優先度の高い順に「Reduce」(廃棄物の発生抑制)、「Reuse」(再使用)、「Recycle」(再資源化)**。「Reduce」で、適量が生産されれば、売れ残りも減らせます。消費者が適量を購入するにすれば、食べ残しが防げます。「Reuse」はフードバンクなどの利用。「Recycle」はバイオマス資源の活用などです。

## 日常生活を見直して // 「食品ロス削減 10 力条」

1. 冷蔵庫は便秘にしない! 詰め込まない!
2. 食品ロス量を測る・書く
3. 規格外などを活用する
4. 年月表示の製品を買う
5. 賞味期限は目安
6. 新製品・季節商品はたまに購入
7. 売り場になくても(欠品)OK!
8. 飲食店では食べ切ろう!
9. フードバンク、フードドライブなどでシェア
10. 廃棄する食材を肥料などにリサイクルする

## 消費期限と賞味期限

Q. 「アイスクリーム」に表示がなくて、「冷凍食品」に表示があるのは、次の3つのうちどれでしょうか?

- ①賞味期限 ②消費期限 ③品質保持期限

正解は①賞味期限です。アイスクリームは-18℃で保存するため品質の劣化が遅く、表示が省略できます。**消費期限は、基本的に保存期間が5日以内で“期限を過ぎたら食べない方がよい年月日”のこと。**パンや惣菜など傷みやすい食品が対象です。一方、**賞味期限は保存方法を守って保存していた場合に“品質が変わらずに美味しく食べられる期限”のこと**ですが、品質がダメになる期限と誤解している人がまだまだたくさんいます。

賞味期限は、あくまでも**おいしさの目安**です。期限を過ぎたら急に品質が落ちるわけではありません。例えば、缶詰の賞味期限は3年間。これは缶の保持期限で設定されています。缶詰の中身は真空調理になっているので、理論的には半永久的に持ちます。また、缶が損傷するようなことがあれば、3年を待たずに中身の品質が劣化してしまうこともあります。

## 1世帯当たりの食品ロスにかかる費用は年間65,000円

東京都の家庭ごみ集積場で、消費期限・賞味期限前に廃棄された食品を取り出したところ、賞味期限が5カ月も残っている高級羊羹、鉄火巻、コンビニエンスストアのパンや惣菜、野菜など…お店が開けそうなくらいの品揃えになり、とても驚きました。

京都市の例で見ると、1世帯(4人)あたり年間に捨てている食品は約61,000円分。処分するためにかかる費用は税金も投入されて約4,000円。ということは年間65,000円、日本全体で換算すると11兆1,000億円という莫大なお金がかかっています。

Q. 日本の食品ロスは、年間どのくらいあるのでしょうか?

- ①東京都民の年間食量 ②愛知県民の年間食量 ③大阪府民の年間食量

## 賞味期限は目安。消費者の意識と行動で削減へ

一般のご家庭で実践できるのが下記の「食品ロス削減10カ条」です。ぜひ覚えておいてほしいのは、**賞味期限は美味しく食べる目安**ということ。食品メーカーでは、製造方法や容器構造を見直して賞味期限の延長に成功した例も。賞味期限は、食品の特性に配慮した劣化度に対して、安全係数(0.8以上1未満)を掛け算して計算しています。つまり、**安全に美味しく食べられる期限をわざと短めに設定している**ということです。例えば、卵はパックしてから2週間程度が賞味期限として表示されていますが、本当は10℃以下の冬場で約57日間、夏場で約20日間、生で食べることができるのです。

また、小売業者にもさまざまな工夫がみられます。週3日営業、4種類のみを販売するパン屋、1日100食ランチ営業のみの京都の飲食店、売り場の品ぞろえを無理せず欠品が多くてもOKとしているスーパー、回さない回転寿司など。長野県松本市発祥の、宴会の食べ残しを防ぐ「30・10運動」も全国各地で展開されています。

実は、京都市は食品ロス削減の先進都市。全国の政令指定都市の中で家庭ごみが一番少ないのです。京都市のごみ量は、2000年のピーク時から現在ほぼ半減。さまざまな取り組みを行った結果、全国的にも素晴らしい成果を上げています。

私たちは生きている限り食べます。食べ物を大切に生きていきましょう。日本では、食品ロス削減に関心のない人がほとんど。今日の話をも、ぜひ周りの人に伝えてください。



京都生協のお店9店舗で、第1土曜にフードドライブを展開しています。また、各店舗では、食品ロスを出さない取り組みを実施しています。

ご協力をお願いします

これらの取り組みによって、2018年から「京都府・京都市食べ残しゼロ推進店舗」に認定されています。



講演会当日に会場にフードドライブを実施。参加者が家庭から持ち寄った食品が集まりました。