

食べられるのに…



捨ててしまおうのですか？

「食品ロス」という言葉をご存じですか？ 本来食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本全体での食品ロスの発生量は、一年間で612万トンになっています。この量は世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の約1.6倍に相当します。

また、日本の食品ロス量を日本人一人当たりに換算すると、一年で約48kg。これは、一人ひとりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。もったいないと思いませんか。

食品ロスの問題は、国連の持続可能な開発目標（SDGs）のターゲットの一つとされています。食品ロスの削減には、生産・製造から流通、消費までの各段階において、社会全体として取り組む必要があります。

各家庭や個人も、消費者として主体的に取り組むことで、日本だけでなく、世界全体の目標の達成に向け大きな役割を果たすことができます。

食品ロス削減特集号

ふれあい うるおい いきいき広域圏

高岡地区

広域圏だより

No. 45

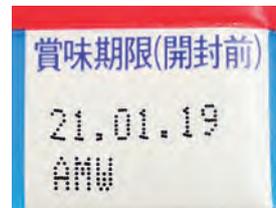
# 食品ロス? 現状は?

家庭からの発生が  
半分弱を占めています

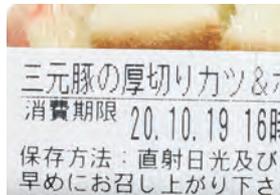
平成29年度に国内で発生したと推計された約612万トンの食品ロスのうち、事業者からの発生量が約328万トン、家庭からの発生量は約284万トンとされています。家庭からの発生量は約46%、半分弱を占めているのです。

## Food Loss 主な原因は 次の三つです

- 期限切れ** 買いすぎなどにより消費期限等を過ぎてしまうもの
- 食べ残し** 作りすぎなどにより食べきれなくなってしまうもの
- 過剰除去** 皮のむき過ぎなどにより可食部分が捨てられるもの



▶賞味期限  
おいしく食べられる期間。賞味期限が過ぎても、おいしく食べることができます。



◀消費期限  
安全に食べられる期限。期限が過ぎる前に食べきりましょう。

## Food Loss 富山県内での 食品ロスの状況は

富山県内での食品ロスは43万トンと推計されており、うち、約60%にあたる27万トンが家庭から排出されていることがわかりました。

その内訳については、手付かず食品が69%、食べ残しが31%となり、手付かず食品の占める割合は食べ残し



富山県の食品ロスの内訳

しの約2倍、全国調査の46%に比べて高いことが特徴です。また、アンケート調査では、88%の家庭で「賞味・消費期限切れ等の手付かず食品」が出ているとの回答が得られています。

家庭での「期限切れによる手付かず廃棄」を減らすことが、富山県における食品ロス削減のポイントのようです。

消費者庁が平成29年度に徳島県で行った、食品ロス削減に関する実証事業の結果が報告され

# Food Loss 食品ロスを記録する

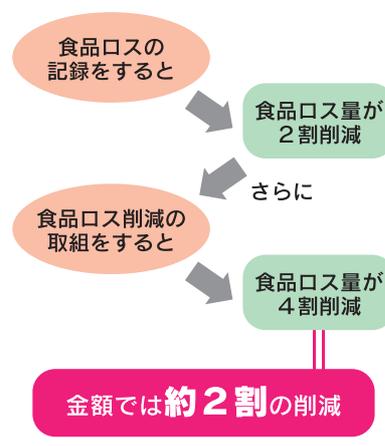
食品ロスを知るには、まず記録してみること。高岡地区広域圏事務組合では、家庭の食品ロスを一週間記録できる「7日でチャレンジ!食品ロスダイアリー」を作成しました。

高岡広域エコ・クリーンセンターの施設見学の際の資料としてお配りしています。



1週間の食品ロスを記録した結果を「環境負荷軽減」「家計の節約」の面から計算することができます。配布希望の方は高岡地区広域圏事務組合にご連絡ください。TEL 91-2101

食品ロスを記録すること、さらに削減すること。環境にも家計にも優しい取り組みです。



# Food Losses

## 実際に使ってみました 食品ロスダイアリー

「ダイアリー」を、組合の広域まちづくり会議委員の皆さんにモニターをお願いして、実際に使ってみました。

### 多かった食品ロスは？

ごはん／野菜／果物／煮物などの傷みややすいもの

### 発生の理由は、何？

買いすぎ／まとめ買い／作りすぎ  
気づいたことは？

- ・夏場は作りすぎた料理の保存がきかないので、食品ロスになりやすい。
- ・スナック菓子も開封して食べきらないと食品ロスになる。
- ・食品ロスダイアリーに記録することで意識は高まった。

- ・冷蔵庫の活用についてもっと意識すべきと思った。



「特に考えたことのなかった『食品ロス』ですが、ダイアリーを使ってみて、偏食の改善にも効果がありました。買い物する前に『買い置き』の確認をすることが重要だと感じました。」  
モニターの本山健司委員（高岡市）

### 食品ロスをより詳しく知りたい、考えたい方のために

ここまでご紹介した統計データ・調査結果等の主な出典は次のとおりです。

●農林水産省 <https://www.maff.go.jp/>



●環境省：食品ロスポータルサイト  
<http://www.env.go.jp/recycle/foodloss/index.html>



●消費者庁 <https://www.caa.go.jp/>



●富山県  
・農林水産部農産食品課  
[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1613/index.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1613/index.html)



・とやま食ロスゼロ作戦  
<https://foodlosszero.jp/>



### 削減のアイデアは？

- ・特売品にまどわされない。
- ・買いたいものをメモして買い物する。
- ・一週間の献立をたてて買い物する。
- ・食品ごとの区別や、食品を立てて入れるなど、冷蔵庫内を見やすくする工夫をする。
- ・手つかず食品をランキングして、レシピ集を作成する。

# やってみよう「3きり運動」

食材を使い切る「使いきり」、食べ残しをしない「食べきり」に加えて、ゴミを出す前の「水きり」、これらの3つを合わせたものが「3きり運動」です。

## 使いきり

### 無駄を出さないコツは

使いきれずに捨ててしまっている食品や食材はありませんか？

毎月決められた日、例えば15日と30日など、食材のチェックの日を定めて、期限の近い食材を使い切る取り組みが有効です。

買い物前の冷蔵庫確認も必要ね



メルモちゃん (小矢部市)

## 食べきり

### おいしくいただきます

せっかくの食材や料理、作りすぎで食べきれないことはありません

か？おいしくちようど食べきれる量を見極めることが大切です。また、外食やテイクアウトのときも、食べられる量で注文しましょう。

## 水きり

### 台所ごみ削減のポイントです

生ごみの約7割は水分で、おいと重さの原因です。水気を切って、正しいの防止とごみの減量を。

あねはん劇団（氷見市連合婦人会）では、氷見市内各家庭での「水きり運動」に取り組んでいます



メルギューくん (小矢部市)

宅配もついつい多めに頼んでしまいがち 適量をうまく見定めよう

# 圏域での取り組み

高岡・氷見・小矢部 食品ロスの削減に向けて

ご家庭に余っている食品はありませんか

フードドライブは、家庭で余っている食品を集め、必要としている福祉団体などに提供する取り組みです。

高岡市、富山県、とやま環境財団によるフードドライブが、9月24日・25日の両日で実施され、920点、重量では312kgの食品が集められました。



お持ちいただいた食品は、受付で種別ごとに仕分けされます

また、10月2日には福祉団体への贈呈式が行われました。廃棄されなかった食品。皆さんの善意で有効に活用が図られることとなりました。



贈呈式では、集められた食品が高岡市社会福祉協議会の尾崎会長に贈呈されました

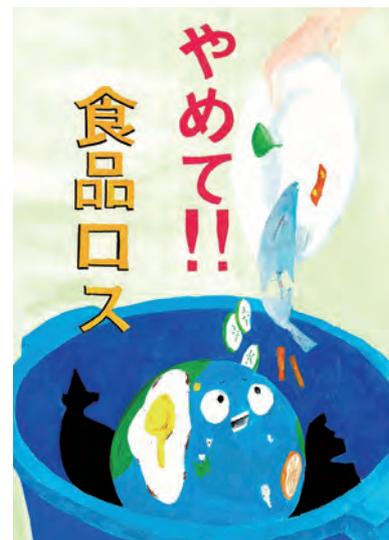
フードドライブ

## フードドライブに関する問合せは

- 高岡市地域安全課環境政策室  
TEL 0766-20-1353
- 富山県環境政策課廃棄物対策班  
TEL 076-444-3140

## 環境ポスター「食品ロス対策」

小矢部市環境保健衛生協議会



応募者による作品のコメントです。「食べ物を生ごみでない所に捨てるのは環境汚染につながります。ちゃんと食べましょう！」

小矢部市環境保健衛生協議会が小矢部市内小中学校から募集された「環境ポスター」。環境に関する複数のテーマが示された中から、「食品ロス対策」を取り上

げた高橋香実さん（大谷中学校1年）の作品が、中学生の応募の部で応募数39点の中から小矢部市長賞を受賞されました。

## 放課後児童クラブと婦人会で連携取り組み

食品ロスダイアリー

氷見市宮田地区の放課後児童クラブと氷見市連合婦人会では、連携して、食品ロスダイアリーを活用していただきました。

連携したことで、幅広く、子供達や若い世代にも、食品ロスについて知っていただくことができました。



「食品ロスがなくなると環境にも良くなると知りました。食べ残ししないようがんばります。」  
宮田小学校5年  
中澤莉子さん、中村愛梨さん、船山希望さん



## 高岡地区広域圏事務組合について

高岡市・氷見市・小矢部市が行う事務の一部を共同で行うために設置された一部事務組合（特別地方公共団体）です。可燃ごみの焼却施設「高岡広域エコ・クリーンセンター」の運営、公害試料の分析、地域の振興に関するソフト事業を実施しています。

◀高岡広域エコ・クリーンセンター

編集・発行 高岡地区広域圏事務組合 総務課

〒935-0035 氷見市上田子字笹谷内50番地  
TEL: 91-2101 FAX: 91-9096  
Eメールアドレス: soumu@takaoka-kouiki.jp URL: https://www.takaoka-kouiki.jp



■本紙面で使用しているイメージ写真は「無料写真素材 写真AC」から掲載しています。  
https://www.photo-ac.com/  
( )はクリエイター名：敬称略  
宅配ピザ17(acworks) / 野菜 サラダ食べ残し (DragonOne) / 冷蔵庫を見る女性 (FineGraphics) / 宅配ピザ7 (acworks)