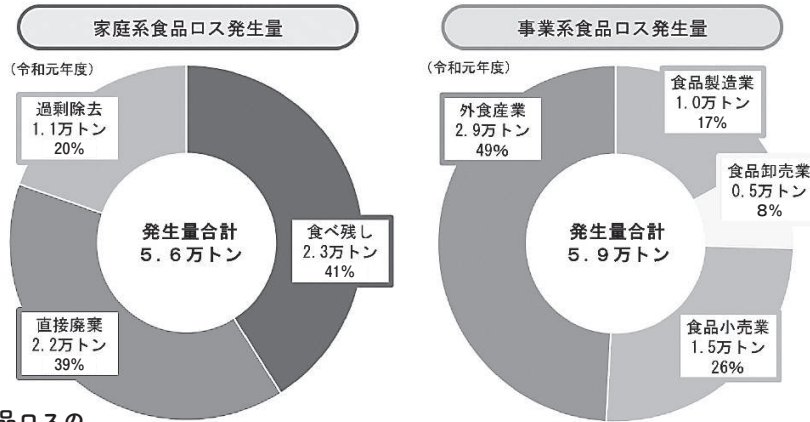


データで見る食品ロス

京都府の食品ロス発生状況（令和元年度）



食品ロスの約半分は家庭から 1人1日当たりの食品ロス発生量:約122g (2030年目標値106g)
※人口:総務省人口推計(令和元(2019)年10月1日)

参考:京都府食品ロス削減推進計画(令和4年3月)

家庭での状況

平成29年度に消費者庁が徳島県で行った調査によると、家庭で捨てられやすい食品の1位は主食（ごはん、パン、麺類）。捨ててしまう理由は「食べきれなかった（食べ残し）」が最も多いことが分かりました。



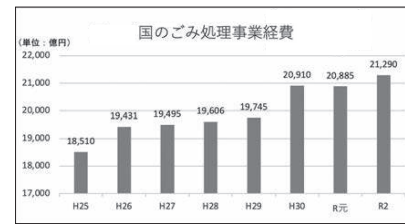
具体的な対策は4・5面で紹介します。

年間約2兆円がごみ処理に！



家庭からの食品ロスは、一般廃棄物として処理されます。焼却処分するための経費は、すべて私たちの税金で賄われます。

令和2年度の国のごみ処理事業経費は約2兆円（国民一人当たり約16,800円）で平成25年から微増傾向にあります。



出典:環境省一般廃棄物処理事業実態調査の結果(令和2年度)

特集「もったいない精神」で食品ロスを削減しよう！



毎年10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。日本から世界に広まった「もったいない」の精神を思い出し、食品ロスを削減するため、一人ひとり何ができるか考えてみましょう。

SDGsと食品ロス



持続可能な開発目標(SDGs)では、「12つくる責任つかう責任」の中で、2030年までに小売りや消費段階における世界全体の1人当たりの食料の廃棄の半減を目指しています。

1人毎日茶碗1杯分の食料を廃棄
わが国の食品ロスは、令和2年度の推計値で52.2万トン。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(年間約420万トン)の約1.2倍に相当します。国民1人当たりに換算すると約41キログラムで、日本人1人が1年間に食べるコメの量50キログラムに近い量。毎日113グラム(茶碗1杯分の食料に近い量)が捨てられていることとなります。

食品ロスは、事業系と家庭系に分けられます。事業系の排出量は275万トン(約53%)。▽小売店での売れ残りや返品▽外食時の食べ残し▽販売できなかった規格

食品ロスの半減を目指そう

京都府は本年3月、京都府食品ロス削減推進計画を策定。この計画では、2000年度の京都府での食品ロス発生量18.8万トン(1人1日195グラム)を2030年度までに半減させるなどの具体的な数値目標を定めています。このほか、消費者や事業者、行政などそれぞれの役割や取り組みの方向性を示しています。

市は本年度から、本紙13面に月ごとのクリーンセンターで処理された家庭ごみの量を掲載しています。食品ロスを削減して環境負荷を軽減し、持続可能な社会を目指しましょう。

食品ロスは事業者だけでなく、私たち一人ひとりの問題でもあります。日々の生活の中で、食品ロスを生まない心掛けが必要です。種類されます。

食品ロスは事業者だけでなく、私たち一人ひとりの問題でもあります。日々の生活の中で、食品ロスを生まない心掛けが必要です。種類されます。

食品ロスは事業者だけでなく、私たち一人ひとりの問題でもあります。日々の生活の中で、食品ロスを生まない心掛けが必要です。種類されます。

整理整頓 「見える化」が効果抜群！

☑ 食品を分類分けする

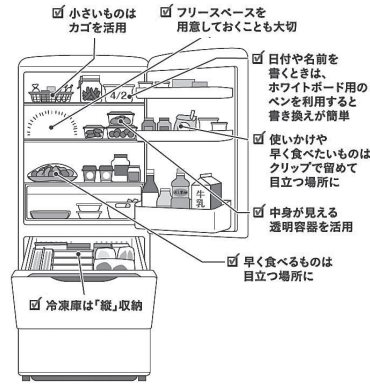
☑ それぞれの置き場所を決める

☑ とりあえずのスペースをつくる

詰め過ぎず、余裕を持った配置にしましょう。常に隙間を確保するのが整理整頓を長続きさせるコツです。

「オススメ」

災害備蓄品は「〇月〇日に入れ替える」など表示しておきましょう。



保存方法 使い切るまで、状態良く保存

☑ 買ったらすぐに下処理しよう

☑ 新鮮なうちに冷凍して解凍後、もすぐに調理しよう

☑ 使うときのことを考えて保存方法を考えよう

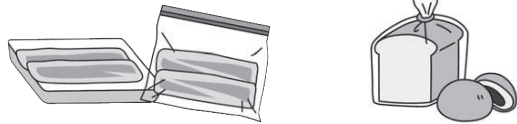
☑ 冷凍できる食品を知ろう

肉と魚の冷凍・解凍の方法

- ①トレーから出して、使う分だけラップかフリーザーバックに入れて冷凍
- ②霜が付かないよう空気を抜いて、薄く平らにする
- ③アルミのトレーに載せたり、アルミホイルで包んだりすると早く凍ります
- ④常温解凍すると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫でゆっくり解凍します

パンの保存方法

すぐに食べ切れないときは、一つずつラップやアルミホイルに包んでフリーザーバックに入れて冷凍庫へ。自然解凍するとふんわり焼けますが、凍ったままトースターで焼いてもOKです。

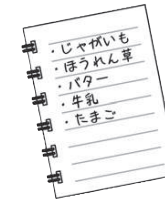


(出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」)を加工して作成しています。

買い物 使い切れる分だけ買う

☑ 買い物に行く前に家にある食材をチェックする

まずは家にどんな食材・食品があるか把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認しましょう。



☑ 必要な分だけ買う

今日使うもの、補充する食材などをメモして必要な分だけ買いましょう



☑ 家にある食材を優先的に使うことを考える

家にある食材を使った献立を考えてみましょう

料理 食べ切るための料理テクニック

☑ 作り過ぎない工夫をしよう

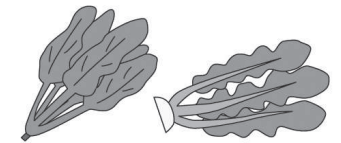
少なめに作って、足りないときは常備菜を利用しましょう。
常備菜=日持ちがして、作り置きができるおかず。(例：きんぴら・佃煮・煮豆・ひじきの煮物など)

常備菜 レシピ 検索



☑ 野菜はここまで食べられる

- ・ホウレンソウは根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
- ・ダイコンの葉、カブの葉を細かく刻んでカツオ節と炒めてふりかけに。
- ・ニンジン、カボチャは皮まで食べられる。
- ・キノコの石づきはおがくずが付いている部分を取り除くと食べられる。



☑ 在庫一掃の日をつくろう

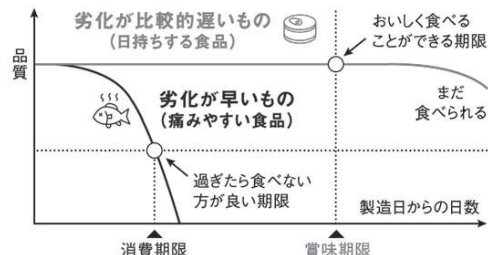
家にあるものだけで料理する日をつくれれば冷蔵庫もすっきりします。

ご存知

！ 食品の期限表示を理解しよう

食品の期限表示には、消費期限と賞味期限があります。原則として、傷みやすい食品には消費期限（過ぎたら食べない方がよい年月日）、比較的日持ちする食品には賞味期限（おいしく食べることができる期間）が設定されます。食品の期限表示の意味を正しく理解すれば、食品を無駄なく食べることができ、無駄な買い物も防げます。

消費期限と賞味期限のイメージ



ですか

！ 30・10 (さんまる・いちまる) 運動

30・10運動は、宴会や会食などの食べ残しを減らすためのキャンペーン。「乾杯後30分間」は席を立たずに料理を楽しみましょう！「お開き10分前」になったら、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう！と呼びかけて、食品ロスを削減するものです。一人ひとりが「もったいない」を心がけましょう。

！ 「てまえどり」に理解を

「てまえどり」とは、食品を購入するとき、陳列棚の手前に置いてある商品から選んで購入すること。表示期限が過ぎ廃棄される、食品ロスの削減を目指す取り組みです。環境のため「てまえどり」の取り組みに協力をお願いします。

