みんなで減らそう！食品ロス

食べ物がもったいないよ…

NO-FOODLOSS PROJECT

あなたはだあれ？
なぜ、泣いてるの？

静岡市

SDGs 4 質の高い教育をみんなに

はじめに

みんなは、毎日おいしいごはんやお菓子を食べているよね。
オムライス、チャーハン、ハンバーグ… ちゃんときれいに残さず食べているかな？
このお話を読んで、食べ物の大切さや環境のことを考えてみましょう！

登場人物

アイちゃんとママ

アイちゃん：静岡市の小学校に通う女の子。
ママ：アイちゃんのママ。

ろすのん

※下のミニちしきを見てね！

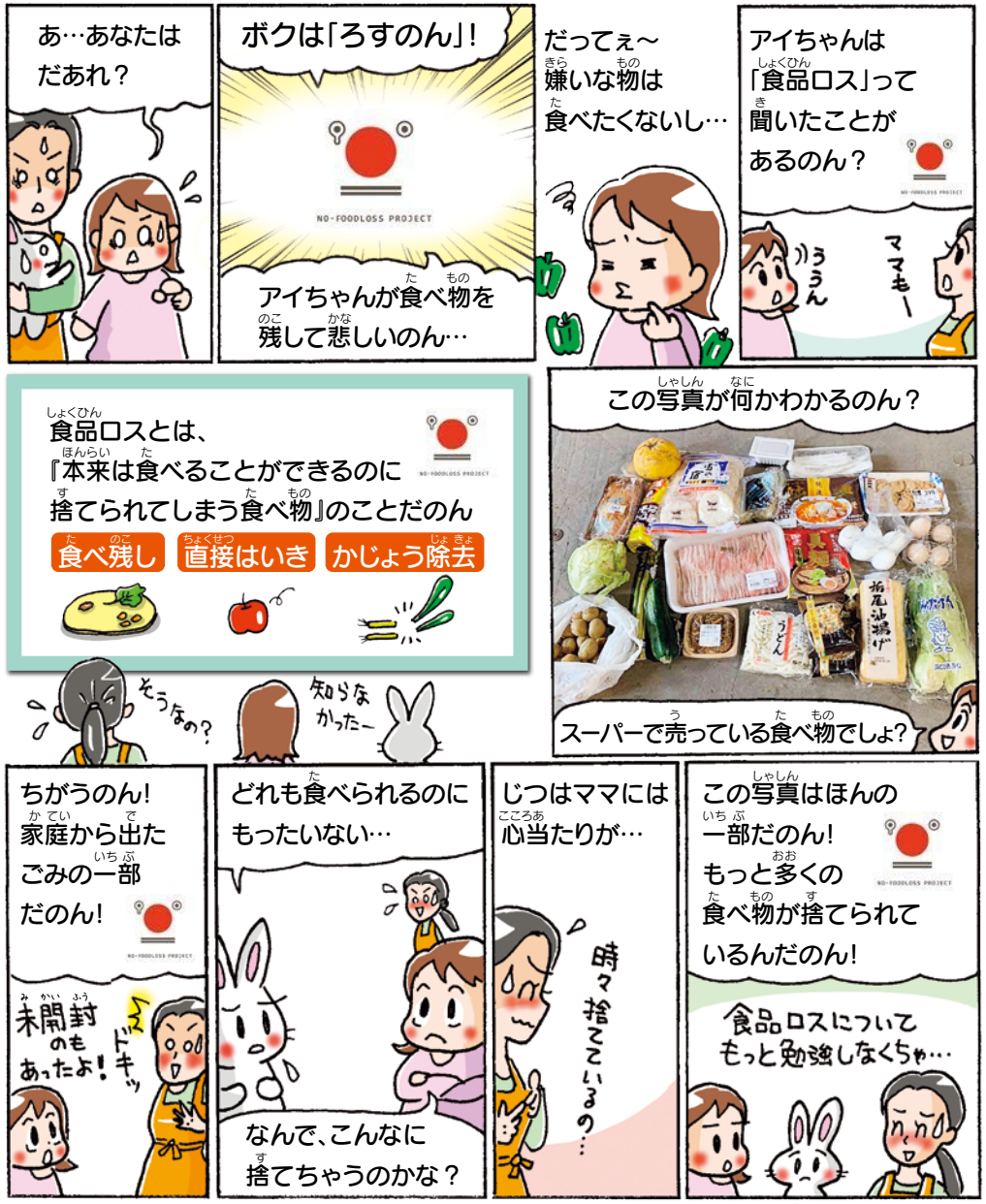
エコうさちゃん

アイちゃんのお友達。

ミニちしき

「ろすのん」は、食品ロスをなくす（non）という意味から名付けられた農林水産省のキャラクターだよ。赤い鼻はお皿、口はおはしで語尾に「のん」がつくのが口ぐせだよ。

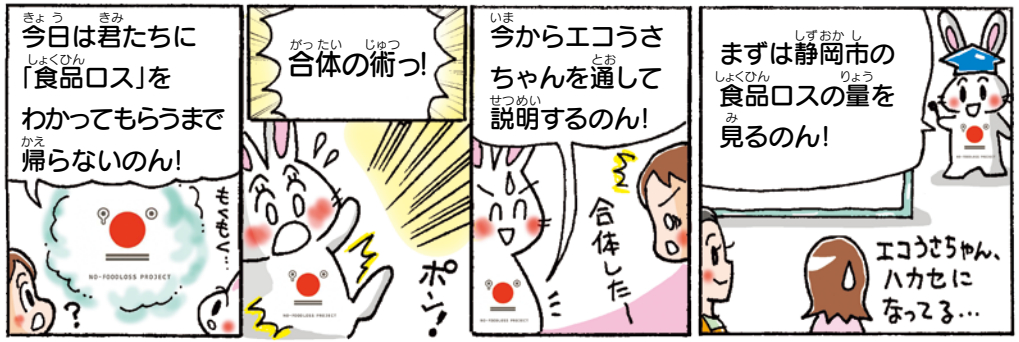
食品ロスってなあに？

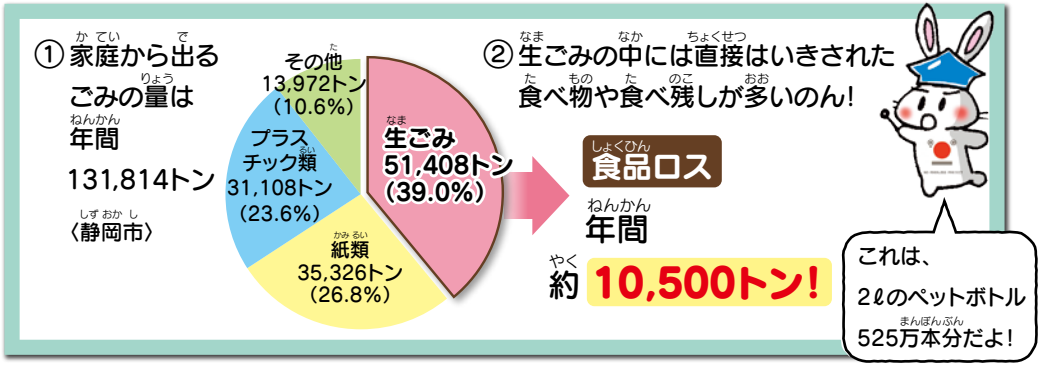


ミニちしき

SDGs（＝持続可能な開発目標）とは、すべての人にとってよりよい世界になるよう、国際連合の加盟国が話し合って決めた、2030年までに達成すべき17の目標のことだよ。17の目標を関連付けて考えることが大切なんだ。

どれだけの食品が捨てられている？

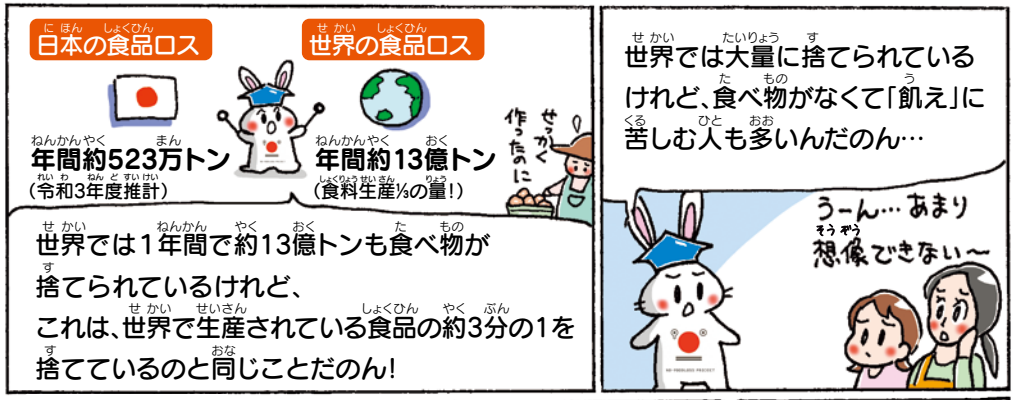


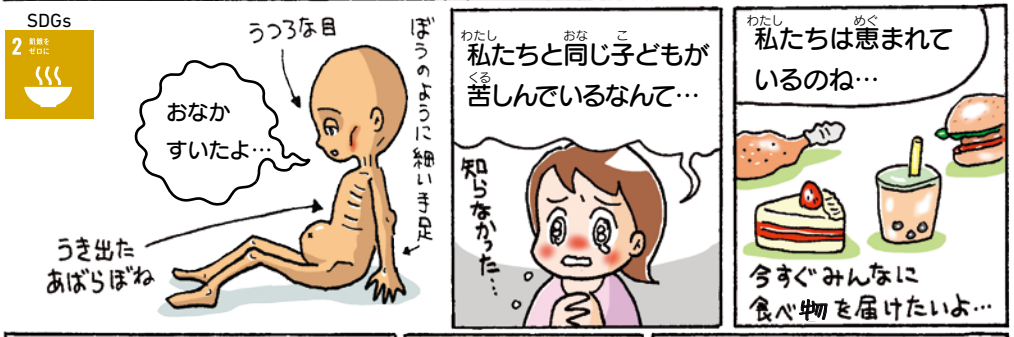


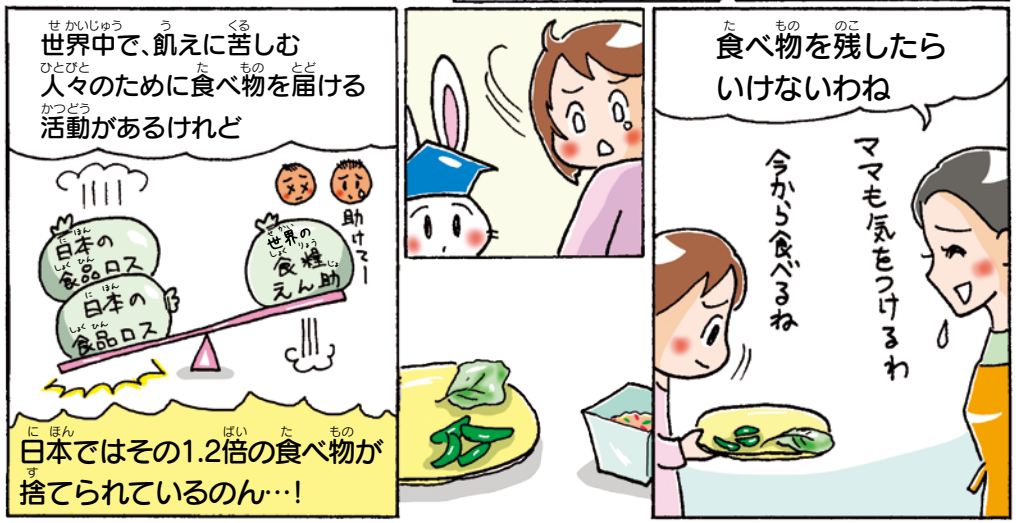
令和3年度推計
※令和4年度は、台風15号による災害ごみの影響を大きく受けているため、令和3年度実績を使用しています。

出典：【日本全体の食品ロス割合】
我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和3年度）の公表について（環境省）

世界の食品ロスと「飢え」問題







世界の食品ロスは、「国連食糧農業機関（FAO）世界の食品ロスと食品廃棄（2011年）」では13億トンと報告されたけど、別の方法による調査（※）では、主に農場から廃棄された農作物の推計が増え、年間25億トンになると推計されているよ。※世界自然保護基金（WWF）・英国の大手小売テスコ「Driven to Waste（2021年）」

食品が食卓にならぶまで & 食品が捨てられると…

毎日食べる食品がどんな流れで私たちの食卓に届いて、捨てられるのか表したのん!

生産

- 肥料・燃料
- えさ

農業・水産業・畜産業

SDGs 14 海の豊かさを守ろう

食材の輸入

- 燃料

加工

- 電気・水道・ガス
- プラスチック・紙

製造業

運輸業

- 燃料(ガソリンなど)
- 電気

商品の運搬

お店にならぶ

小売店・スーパー

- 電気

料理を作る

- 電気・水道
- ガス

おいしく食べる

ごみを捨てる

ごみ

集積所

ごみの回収

- 燃料(ガソリンなど)

ごみの運搬

ごみの焼却

静岡市のごみ処理にかかるお金はこんなに多いよ!

- 一人当たり年間　13,436円

※令和3年度予算で計算した場合

灰の埋立て

最終処分場で管理が必要

★灰は肥料や道路工事の材料などにも利用されています

SDGs 12 つくる責任 つかう責任

食品はお店に並ぶまでにたくさんの労力とエネルギーをかけて作られているのん!

食品が捨てられると、さらに多くの労力とエネルギーが使われるのん!

そもそも食品を捨てるのはもったいなーい!

SDGs 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに

ミニちしき

食料自給率とは、日本で消費(食べたり・使われたり)される食べ物が、どのくらい、国内の生産でまかなえているか(自給できているか)を示す割合のことだよ。日本の自給率は38%で、先進国の中で最低の水準となっているよ。(令和4年度)

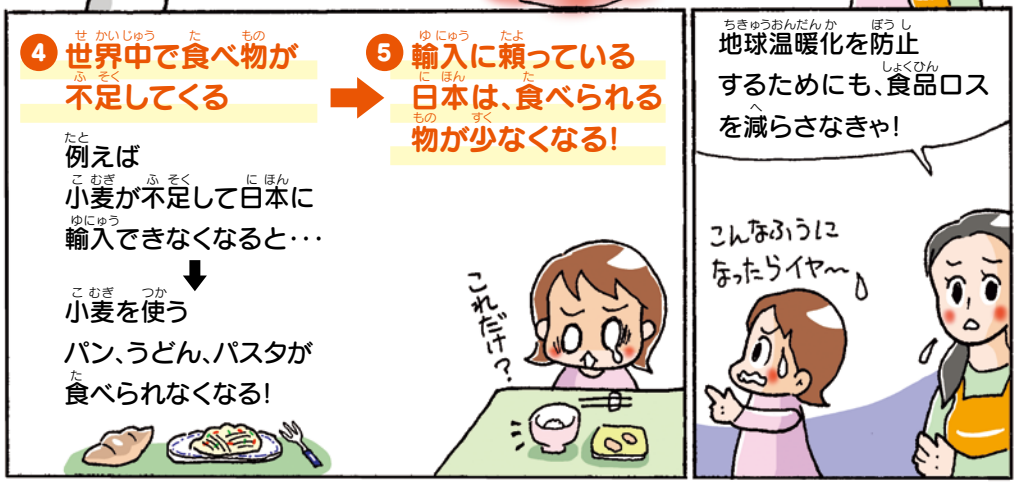
ミニちしき

スーパーでは期限切れの商品、飲食店や家では料理の食べ残しなど、毎日大量に食品ごみが捨てられているんだ。食料を輸入するのにも多くのエネルギーやお金が使われているから、すごく"もったいない"よね。

食品ロスと地球温暖化

SDGs 13 気候変動に具体的な対策を

1 CO_2が増加 → 2 地球温暖化が進む → 3 食べ物が育たない

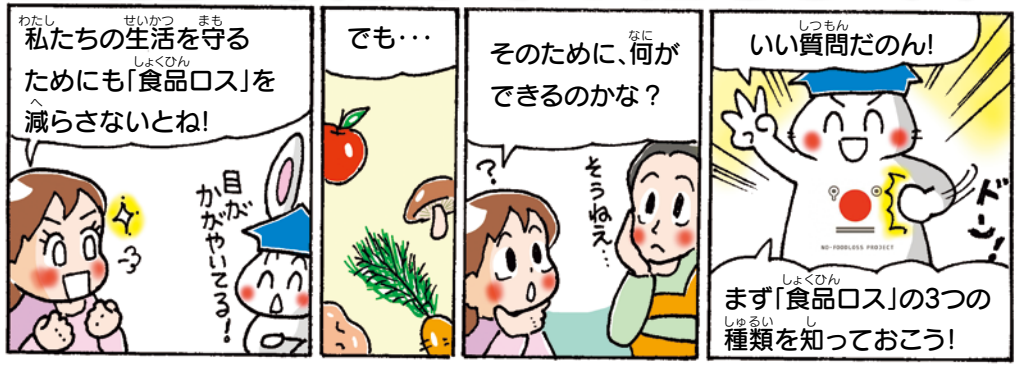


ミニちしき

食べ物は多くの水を使って作られるので、食べ物だけでなく、同時にその国の水も輸入していることになるよ。食品ロスを減らせば世界の水を守ることにつながるんだ!

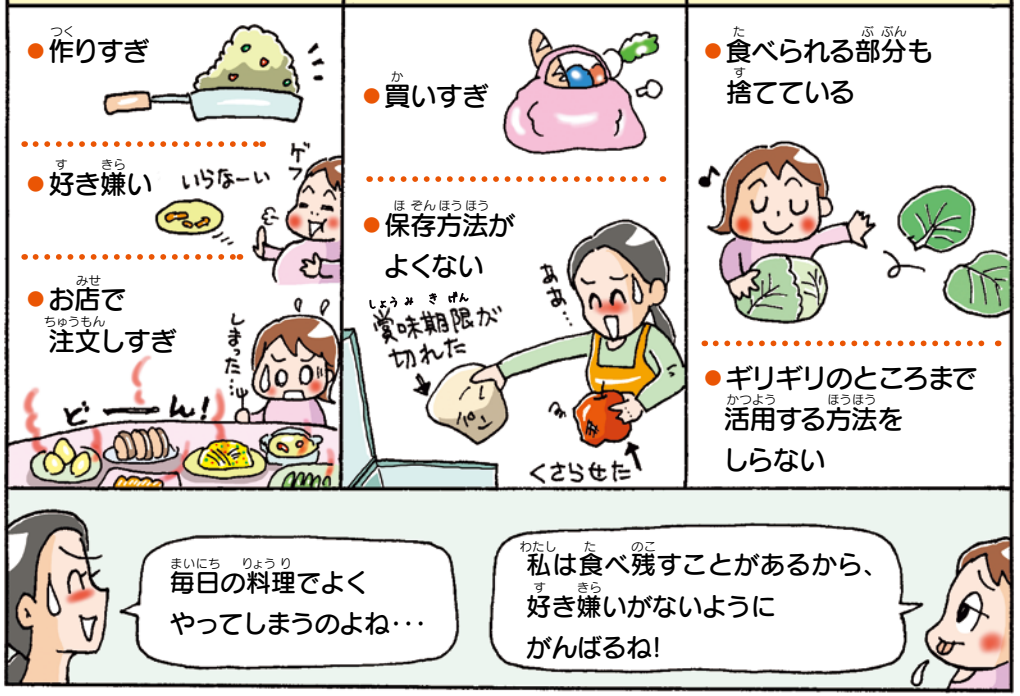
SDGs 6 安全な水とトイレを世界中に

「食品ロス」はなぜ起きるの？



「食品ロス」の主な種類

1 食べ残し	2 直接はいき 食べずにそのまま捨てること	3 かじょう除去 必要以上に多く捨てること
●作りすぎ	●買いすぎ	●食べられる部分も捨てている
●好き嫌い	●保存方法がよくない	●ギリギリのところまで活用する方法をしらない
●お店で注文しすぎ		



ミニちしき

輸入が増えれば、外国では食べ物を作るために大量の木が切られて農地を増やすことになるよ。食品ロスを減らせば、森林伐採を防ぐことにもつながるよ!

SDGs 15 陸の豊かさも守ろう

私たちができること

SDGs 12 つくる責任 つかう責任

「食品ロス」を少しでも減らすために
私たちにできることがあるのん!
①家でできること ②外出先でできること の
2つを考えてみるのん!

❶ 家でできること

1 冷蔵庫を上手に使う

冷蔵庫を上手に使えば
食品ロスが減らせるの？

- 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンなら書き換えが簡単。
- 使いかけや早く食べたい物はクリップで留めて目立つ場所に
- 早く食べる物は目立つ場所に
- 中身が見える透明容器を活用
- フリースペースを作ることも大切
- 小さい物はカゴを活用
- 冷凍庫は「縦」収納

大切なのは「整理」と
「保存」だのん!

冷蔵庫に物を入れる時は
しまう場所に気をつけるね!

出典:
「食品ロス削減マニュアル」
(消費者庁)

2 食材を正しく使い切る

例／葉もの野菜の根は
ギリギリで切る

今までもったいなかったわー

ママのお手伝いをする時、
私も挑戦するね!

キャベツの外皮やしんは
細かく切れば食べられる

ニンジンは皮にも栄養が
たくさん。むかなくてもOK

3 残さず食べ切る

余ったら
次の日に
食べる

いためものに
混ぜる

嫌いな物も食べる
ようにがんばるね!

料理を工夫
例／ブロッコリーの
しんを使った料理

❷ 外出先でできること

1 必要な物をチェックしてから出かけ、買いすぎない

2 外食は食べ切れる分だけ注文する

それでも食べ切れない時は・・・「フードドライブ」を活用しよう!

「フードドライブ」とは、家庭であまった食品を、学校や職場、スーパー等で受け入れて集め、フードバンクや社会福祉施設などに寄付すること

静岡市内のおもな設置場所

- 各区役所
- フードバンクふじのくに
- 沼上資源循環学習プラザ(しずもーる沼上)
- 西ケ谷資源循環体験プラザ(しずもーる西ケ谷)
- 各種スーパー　など

くわしくは f-cc.net/cool-po/foodbank.pdf

回収ボックス

だれかに
おすそ分けする
のもいいわね

今度持って
いくね!

ミニちしき

野菜室(5~10℃) 夏野菜(トマト・キュウリ・ナスなど)や果物。

チルド室(0~3℃) 加工品(ハム・ソーセージなど)やチーズ、みそなど。

冷蔵室(2~5℃) 卵や調味料。

バーチャル室(-3℃) 肉、魚貝など。

ミニちしき

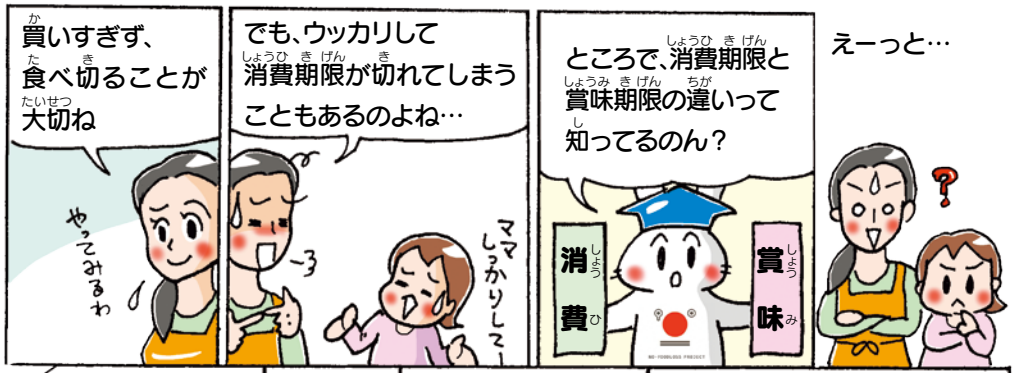
フードドライブで寄付できるもの

賞味期限が2か月以上あり、常温保存で、未開封の食品

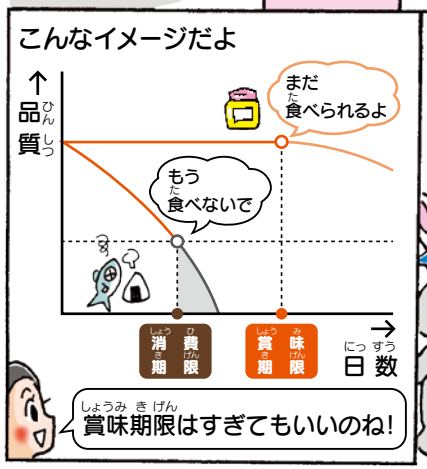
【具体例】

缶詰、インスタント食品、レトルト食品、ギフトパック(お中元等)、調味料、お米、パスタ

消費期限と賞味期限の違いって？



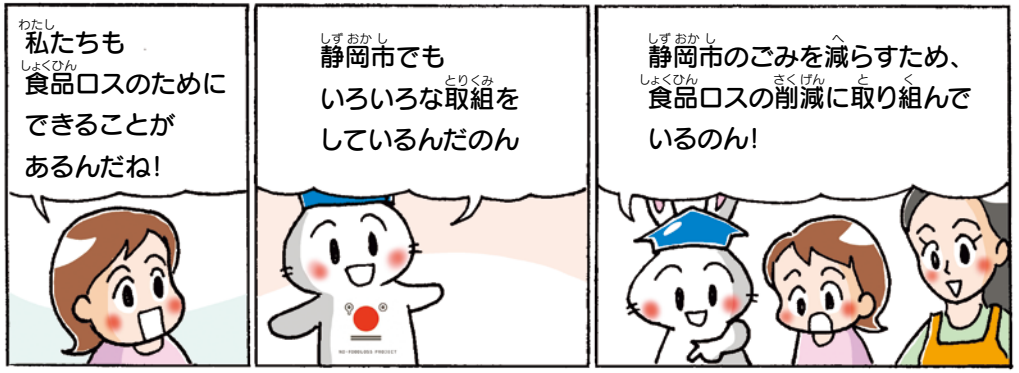
	意味	どんな食品
消費期限	すぎたら食べないほうがよい期限	肉・魚、パン、ケーキなどいたみやすいもの
賞味期限	おいしく食べることができる期限 ※すぎてもすぐに食べられなくなるわけではない	くさりにくく長く保存できるもの



ミニちしき

お店で買ってすぐに食べるものは、期限が長いものではなく、手前に並んでいる商品を買おうね！ 期限切れや期限間近の商品がお店に残ると、捨てられてしまうんだ。

静岡市の取組は？



静岡市の取組「もったいない運動」実施中だよ！

SDGs 17 パートナーシップで目標を達成しよう

もったいない運動とは？

もったいないを合言葉に、ごみを減らすための行動4Rに取り組むことだよ。4Rとは、①Refuse（いらないものは断る）②Reduce（ごみとなるものを減らす）③Reuse（まだ使えるものは再使用する）④Recycle（正しく分別して再生利用する）の4つの行動を頭文字にとっているよ。

❶ 3切り

静岡市では、家庭から出る燃えるごみの約4割が生ごみだよ。生ごみを減らすために、「食材の使い切り」「食品の食べ切り」「生ごみの水切り」の呼びかけをしているよ。

てまえどり

❷ フードドライブの啓発

フードドライブの認知度を高めるために、定期的にフードドライブイベントを開催しているよ。お家に食べずに眠っている食べ物があったら寄付してね。

イベントにて寄付された食品

❸ シズオカたべきり協力店

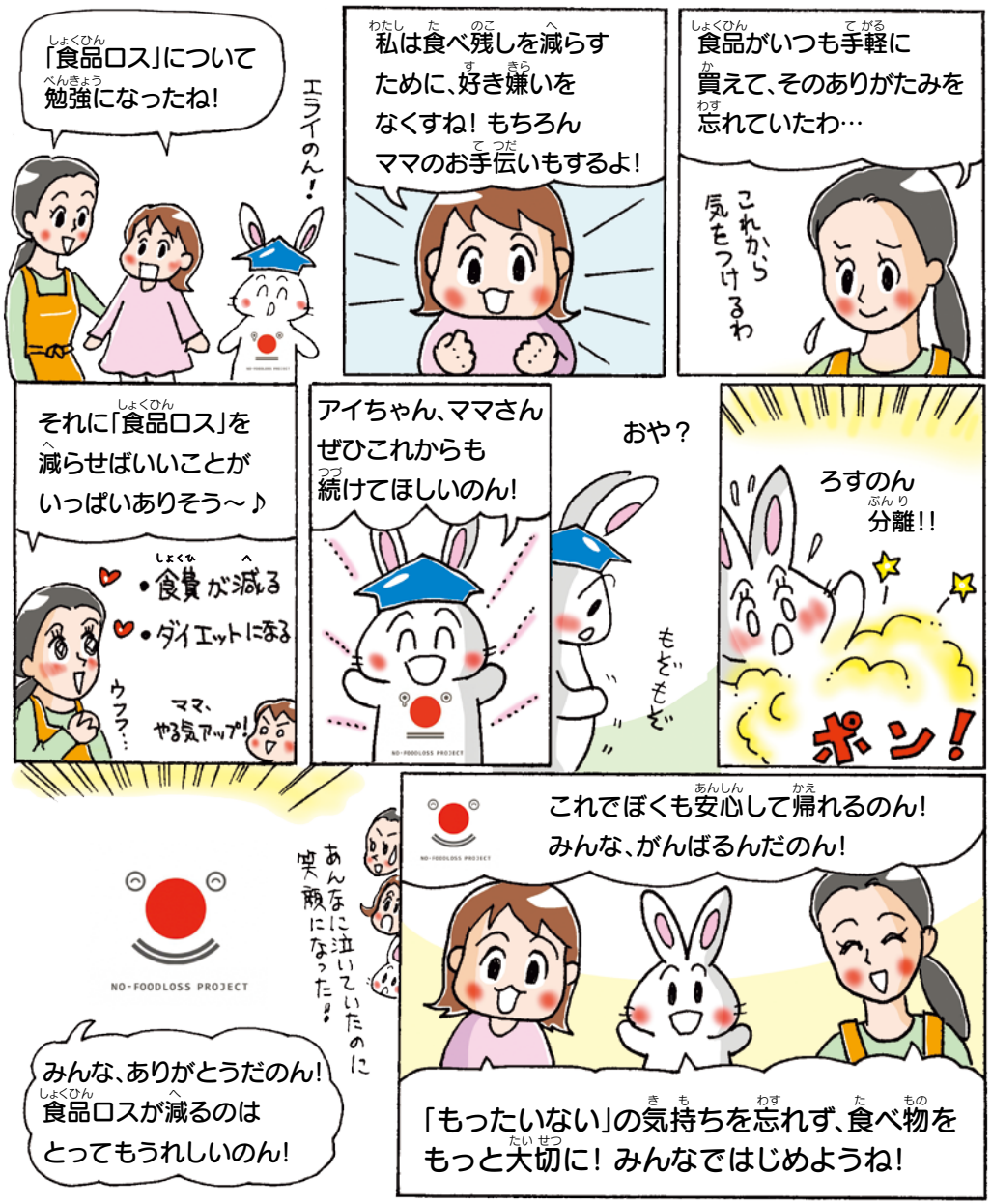
小盛メニューや食べきれなかった料理の持ち帰りを進めるなど、食品ロス削減の取組を実施している飲食店を「シズオカたべきり協力店」に登録して、食品ロス削減のPRをしているよ。

シズオカたべきり協力店登録ステッカー

ミニちしき

パーティーや宴会ではじめの30分と、終わる10分前は自分の席に座って料理を楽しんで食品ロスを減らす、「3010運動」という取組も行っているよ！

「食品ロス」を減らせばみんな笑顔に♪



ミニちしき

家庭での食品ロス削減で、
平均月5,000円×12ヶ月＝1年間で約6万円節約できるよ!

●やってみよう!

ノートなどに食品ロスダイアリー(日記)をつけてみよう!
毎日記録してみて変化はあったかな?

□日目　□月□日　(□曜日)の冷蔵庫の中

	捨てたもの	理由
食べ残しの食品	(例)・夕飯のおかず(野菜)	・嫌いな食べ物を残してしまった
手つかずの食品	(例)・ひき肉 (200グラム)	・料理に使わず、消費期限が過ぎた

ダイアリーをつけると捨てている食品の多さに気がつくかも?

記録をつけてみると もったいないことをずっとしていました… 反省〜!

●挑戦してみよう!

再生野菜、リボーンベジタブル(通称リボベジ)で、エコ活動をしてみよう! 豆苗やネギなどの再生野菜は切った後、水に浸して育てればまた食べられるよ♪

育て方のポイント

- 水は少量でOK
- 日当たりのよい窓際に置く
- 水は1日に1回は取り替える
- カビや異臭が発生したら捨てる

(例)豆苗

1日目 ▶▶▶

4日目 ▶▶▶

10日目

おいしそうな料理に変身♪

しずもーる沼上・西ケ谷

ごみの減量や資源の循環を楽しく学べるよ！

静岡市 ごみ減量
啓発キャラクター
しずもちゃん

静岡市ごみ減量推進課 Instagram

公式アカウントが開設されました！
ごみ減量の取組方法や、イベントなどの情報発信を行っています。

ろすのんが笑ったよ！

NO-FOODLOSS PROJECT

食べ物を無駄にせず使いきってほしいのん

ろすのん、わかったよ！
「食品ロス」を減らすために
家族みんなで行動するね！

VEGETABLE OIL INK
環境にやさしいベジタブルインクを使用しています。

発行：静岡市環境局
編集・イラスト／赤池キョウコ
改訂版 2024.3