

「食品ロス」を減らすために 個人でできるエコなアクション

元南極地域観測隊調理隊員の渡貫淳子さんに、極地での貴重な体験をふまえ、食品ロスを出さない工夫についてお話を伺いました。食品ロスを減らすためには、事業者と家庭、両者の努力が必要です。まずは、自分のキッチンから出るごみをチェックして、どうしたら食品ロスを減らせるかを考えてみませんか。



特集 「食品ロス」を減らすために 個人でできるエコなアクション

- ◆「〇〇ペイで返金します」に注意
- ◆クリーニングに出したズボンが変色。
店が責任をとらないことに納得できない!!

目黒区消費生活センター

相談専用 **03-3711-1140**
平日 9:30～16:30 (受付は16:00まで)
こちらからも相談できます ▶消費者ホットライン188



消費生活で困ったときはすぐ相談!

目黒区消費生活センター



「食品ロス」を減らすために 個人でできるエコなアクション

南極ってどんなところ？

日本から約14,000km離れた南極・昭和基地で暮らしている人たちがいます。そもそも何の為に南極に行っているのか、何を食べ、どんな暮らしをしているのか、知られていないことも多いと思います。南極大陸の面積は日本のほぼ37倍で、そのほとんどが氷で覆われています。人間の生活に

よる影響を受けにくい南極は、地球環境のモニタリングに適した場所です。世界各国はお互いに協力しあって、その成果をもとに地球環境の変化を監視しています。南極を知ることは地球環境を知ることでもあるのです。

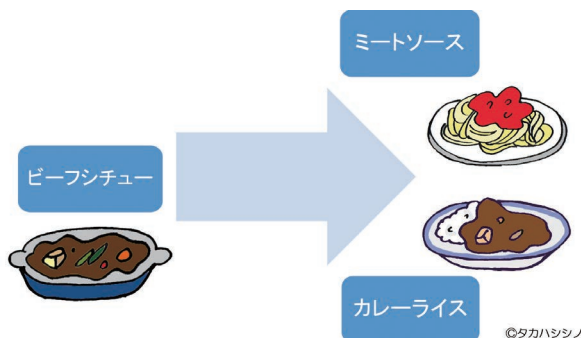


筆者の調理風景

南極の食事情

実は南極（昭和基地）での食事は日本国内の食事とほとんど変わりはありません。日本で準備した食材を船に積み込んで南極まで運びます。それらを使って日々のごはんを作るのですが、日本とは違う点がいくつかあります。

その一つ「**食材を運ぶのは年に一度**」です。忘れてしまった食材や、途中で使い切ってしまう食材もありますが、それらを届ける術がないのです。ですから調理の担当者は在庫をきちんと管理しながら、バランスよく献立を立てて調理をしています。



限りある食材を大切にしなければならないので、「**余ってしまった料理をリメイクする**」ことも多いです。例えばビーフシチューが残ってしまった時は、肉だけを取り出してフードプロセッサーにかけ、細かくします。その肉で今度はミートソースを作りました。さらには煮崩れたじゃがいもや人参、ソースはカレーにリメイクするといった具合です。

そんな中で生まれたのが「**悪魔のおにぎり**」です。

南極ではお店などありませんから、好きな時に好きなものを自分で選んで食べることはできません。年齢も仕事量も違うので食べる量はそれぞれですし、夜勤の人もいます。その為、一日の三食に加えて、おやつや夜食、お弁当まで用意します。私はいつも厨房で余った材料を組み合わせる夜食用のおにぎりを作っていました。

ある日の昼食はかき揚げの天ぷらうどんでした。天ぷらを揚げた時に出た天かすと、夕食のごはんでどんなおにぎりを作ろうかと考え、天かすを使っているのがためきのおにぎりにしようと思ひ至りました。天井のたれに近いものを作ってごはんにご混ぜ、さらにはあおさ海苔を加えて握ったおにぎりは、夜食にしてはカロリーが気になる、でも美味しく我慢できずに食べてしまうことから食べていた仲間が名付けてくれたものです。



食品ロスを減らすために個人でできること

食品ロスとは本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物を言いますが、さらに大きく3つに分けられます。「過剰除去」・「食べ残し」・「直接廃棄」です。

★一番取り組みたいのは★

過剰除去

皮や根など取り除くときに、余分に多く切られてしまうことを意味しますが、これは料理をするときに意識することで改善できます。さらに皮を剥かずに調理したり、種ごと食べられるレシピなどもあります。



食べ残し

自分が食べられる適量を盛り付けたりすることで改善します。



直接廃棄の削減

期限が切れてしまったなどの理由で、手付かずのまま捨てられてしまう食べ物が一番多いのです。そのためには買い過ぎないことや、期限内に食べ切ること、余っている食材から献立を立てることなど、できることはたくさんあります。



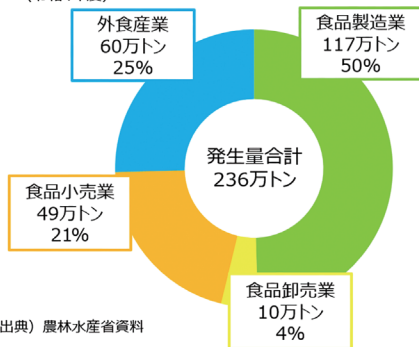
食品ロスを削減する為に個人でできることは、まず「知ること」です。知ること興味に繋がり、それが意識へと繋がります。一度、キッチンから出るごみをチェックしてみてください。自分のごみを知ると、なにを減らすべきか、どうしたら食品ロスが減らせるのか、気付くことがたくさんあると思います。

発生要因の内訳

- 我が国の食品ロスは472万トン ※農林水産省・環境省「令和4年度推計」
- 食品ロスのうち事業系は236万トン、家庭系は236万トンであり、食品ロス削減には、事業者、家庭双方の取組が必要。

事業系食品ロス（可食部）の業種別内訳

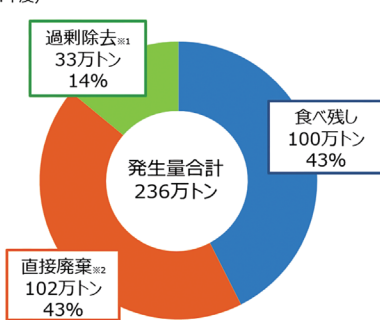
(令和4年度)



(出典) 農林水産省資料

家庭系食品ロスの内訳

(令和4年度)



(出典) 環境省資料



製造・卸・小売事業者

○製造・流通・調理の過程で発生する規格外品、返品、売れ残りなどが食品ロスになる

外食事業者

○作り過ぎ、食べ残しなどが食品ロスになる

※1：野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている

※2：未開封の食品が食べずに捨てられている

※割合の記載について、少数点以下を四捨五入により端数処理しているため、合計値が一致しない場合があります。



「〇〇ペイで返金します」に注意

ネットショッピングで決済後、販売業者から「〇〇ペイで返金する」と言われ、指示通り返金手続きをすると、「返金」してもらはずがいつの間にか「送金」してしまっていた、という相談が最近多く寄せられています。

当初の決済方法と異なる、返金のみ「〇〇ペイで返金」というのは明らかに不自然です。このような場合、詐欺を疑い、相手の指示に従ってスマートフォン等を操作することはせず、消費生活センターや警察等に相談してください。

《事例》

- ① ネットショッピングで決済後、「欠品のため〇〇ペイで返金する」と案内が届く
- ② LINEなどで返金案内をされる
- ③ QRコード等が送られてきて指示通り、返金手続きをする
「このQRコードを読み込み、返金コード99980を入力してください」
- ④ 返金ではなく、9万9980円を送金している



はい！消費生活相談です

クリーニングに出したズボンが変色。
店が責任をとらないことに納得できない!!



3か月前にクリーニングに出したズボンをタンスから出すと、全体的に色が薄くなっており、着用できるものではなかった。クリーニング店に苦情を言うと、「変色の原因は汗なので賠償できない。クリーニング代のみ返金する」と言われ、納得できない。



汗などの水溶性の汚れはドライクリーニングでは完全に落とすことはできないため、クリーニング事業者の責任ではない可能性がある」と説明しました。

センターから事業者に連絡し、汚れを見極め、ウエットクリーニング等の提案をしてほしかった、また、引き渡し時、双方で確認していればその場で解決できたはずだと対応の譲歩を要請しました。その結果、店はクリーニング事故賠償基準に則った額を返金することになりました。



めくニャンからのアドバイス

ドライクリーニングでは、汗などの水溶性の汚れは完全には落とすことはできません。汗の成分が残った場合、戻った直後は何ともなくとも、保管中に汗の成分の作用で変色を起こすことがあります。ドライクリーニング表示の衣類でも水溶性の汚れがある場合には、水を使って洗う「ウエットクリーニング」という方法も検討します。受付時にクリーニング店に汗汚れがあることを伝えて、適切なクリーニングをしてもらいましょう。

「クリーニング事故賠償基準」というのはクリーニング事故が発生した際、適切かつ迅速に対応するための基準で、事業者の責任範囲や賠償額の算定基準を定めているものです。

なお、受け渡し時、受け取り時は、双方で洗濯物の状態を確認しましょう。シミや虫食いを防ぐため、自宅ではクリーニングの袋をはずして保管してください。

シグナル125号に関するご意見や今後の発行に関するご要望をお寄せください。

目黒区消費生活センター (目黒区産業経済部産業経済・消費生活課)

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36
目黒区民センター内
TEL：03-3711-1133 FAX：03-3711-5297

✉ [X(旧 Twitter)、LINE]を配信しています

契約トラブルや悪質商法の事例、子どもを事故から守るための情報などを配信しています。



ご登録はこちらから→

発行

目黒区 消費生活 🔍 検索

