

「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。

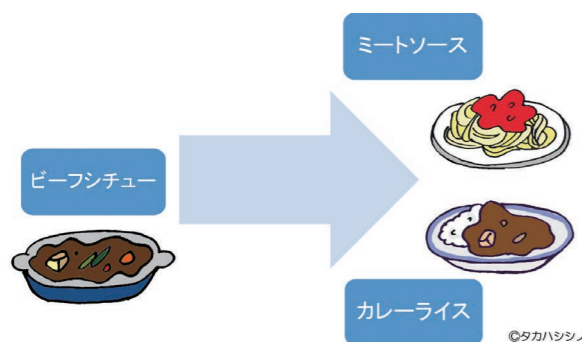


筆者の調理風景

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ためきのおにぎりにしようと思い至りました。天丼のたれに近いものを作ってごはん混ぜ、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★

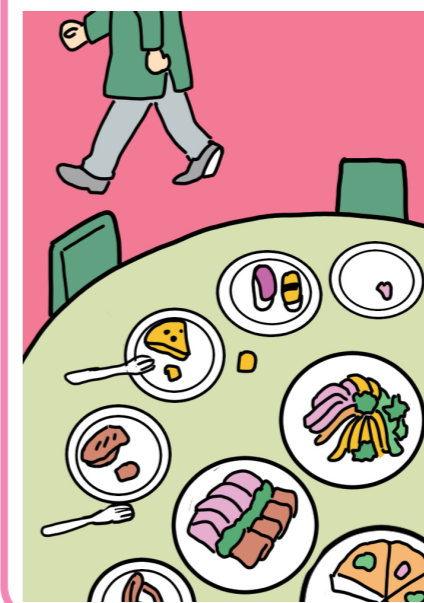
過剰除去

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。その為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。



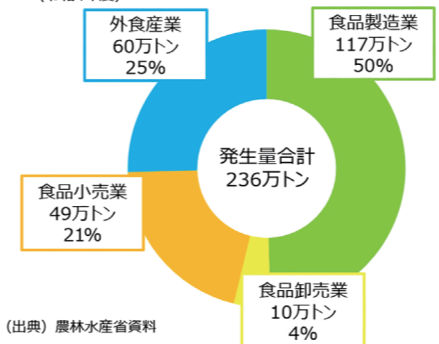
食品ロスを削減する為に個人でできることは、まず「**知ること**」です。知ることによって興味に繋がり、それが意識へと繋がります。一度、キッチンから出るごみをチェックしてみてください。自分のごみを知ると、なにを減らすべきか、どうしたら食品ロスが減らせるのか、気付くことがたくさんあると思います。

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)



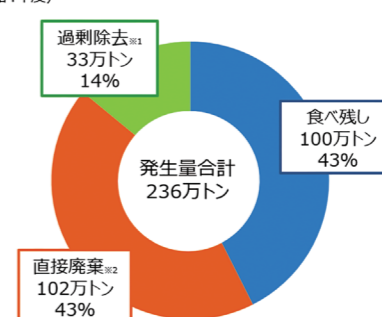
(出典) 農林水産省資料

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

家庭系食品ロスの内訳

(令和4年度)



(出典) 環境省資料

※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残しに捨てられている

※割合の記載について、少数点以下を四捨五入により概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。

