

おいしい&エコで「フードロス問題」を解決！

冬の冷え込みも本格化し、鍋やおでん、シチューなどが嬉しい季節です。おいしい食べ物がたくさんありますが、捨てられてしまっている食べ物も多くあることは知っていますか？ そんな「フードロス問題」について知り、向き合うことで地球にやさしくおいしい食生活を目指していきましょう！

世界と日本の現状 ～フードロスには2種類ある?!～

現在、生産された食料の約3分の1が世界中で失われ、捨てられており、その量は年間約**13億トン**になります。先進国と開発途上国のフードロスの量は同程度ですが、途上国はその40%以上が収穫後と加工段階で発生している「食料ロス」であるのに対して、先進国では同じ割合のロスが小売および消費者の段階で発生する「食料廃棄」です。「フードロス」とまとめて言われがちですが、「食料ロス」と「食料廃棄」の2つの段階があります。

日本のフードロスもメインは「食料廃棄」です。日本のフードロスは年間612万トンで、国民一人当たり換算すると1日当たりお茶碗約1杯分(約132g)に相当します。もったいないと思いませんか？

参考) [「世界の食品ロスと廃棄」国際農林業協働協会\(2011\)](#)、[消費者庁ホームページ](#)



画期的なフードシェアリングサービス！

フードロス問題への取り組みは、世界的にすでに進んでいます。その中でも、今回はフードシェアリングサービスに着目してみましょう！

○フードシェアリングサービスって何??

小売店や飲食店、消費者やフードバンク*のような団体を、スマートフォンのアプリ等を使ってマッチングし、食べられる状態にありながら廃棄される可能性の高い食料などを提供するサービスのことです。

*フードバンクとは食品企業の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設等へ無料で提供する団体

○フードシェアリングサービスの3つのマッチング方法

1. お店と個人をマッチング

お店がその日に余りそうな調理品や食材をアプリ上で安価に販売し、消費者が購入して現地へ取りに行くサービスです。欧州を中心に普及している代表的なサービスには、[Too Good To Go](#) や [OLIO](#) があります。

2. お店と組織・団体をマッチング

アプリ等を活用しフードバンクのようなチャリティ組織とお店をマッチングすることで、食環境が貧しい人々の支援を行う取り組みで、主に非営利団体などが行っています。日本ではまだあまり普及していませんが、今後広がっていく可能性があります。

3. 生産者と組織・団体をマッチング

あまり例は多くはないのですが、倉庫管理のITシステムを導入するなどして、農家・生産加工業者等と組織を繋ぐ取り組みのことで、代表的な企業に [No Food Waste](#) があります。

こうしたフードシェアリングサービスは、現在は海外では主流で、日本にはまだあまり普及していないのが現状です。今後日本での利用が増えていくかどうかは、消費者や企業がこうした取り組みに価値を置くかどうかによって左右されると言えます。

参考) FUJITSU JOURNAL [食品ロスを減らす注目のフードシェアリングサービスとは？前編、後編](#)

家庭でできる豆知識 ～水キリでエコ!～

使いキリ、食べキリ、水キリという生ごみを減らすための3つの「キリ」があります。食材を上手に「使いきって」、料理は残さず「食べきって」フードロスを減らしたとしても、どうしても調理の段階で生ごみは出てしまいます。生ごみの捨て方を変えるだけでも地球にやさしくすることができます！

なんと生ごみの約8割は水分なので、生ごみを絞れば手軽にごみの減量や悪臭防止、ごみ処理時の燃焼効率向上につながります。また、野菜を洗う前に皮むきをして皮を濡らさないようにすればごみを減らせるだけでなく腐敗もしにくくなり一石二鳥です。さらに生ごみをその後堆肥化することも可能です。ぜひご家庭に合った方法で生ごみを減らしてみてください。

参照) [千葉市ホームページ](#)



家庭でできる豆知識 ～おいしくフードロス解決！～

ご家庭での調理時のことを思い出してください。厚く剥いた大根の皮やきのこのいづきなどを捨てていませんか？実はそれらは少し手を加えれば立派な一品になるのです！おいしくて、ゴミを減らせて環境にもやさしい。素晴らしいと思いませんか？

今回は実際に私たちが作って見た3つのフードロス解決料理を紹介します。

他にもたくさんあるので是非、[COOKPADの消費者庁のキッチンサイト](#)をご覧ください！このサイトでは、食品ロスや食物アレルギーといった身近な問題に役立つレシピが多数紹介されています。



ご飯のお供に最適！ **大根の皮きんぴら**

<材料>

大根の皮、醤油、みりん、酒、砂糖、粉末だし

お好みで人参や炒りごま、七味を加えてもおいしい！

<レシピ>

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/708420/>



具のアレンジ無限大！ **あげフューユ**

<材料>

残り野菜(にんじんの皮、ブロッコリーの茎、えのきの石づきなど)、

油揚げ、ミートソース、ケチャップ、醤油、とろけるチーズ

<レシピ>

<https://cookpad.com/recipe/6461265>



材料たったの3つ！ **石づきステーキ**

<材料>

えのきの石づき、バター、醤油

<レシピ>

<https://cookpad.com/recipe/2891749>

あとがき

家庭からの廃棄の多さに驚きました。自分も料理をする時は大体野菜の皮を剥いて捨てていましたが、こうした部分でも調理方法によっては立派な食材となり、私達のお腹を満たすことを知りました。他にも沢山のレシピが記載されていたのでいろいろな食材で実践してみたいと思いました。皆でおいしくフードロス減らしていきましょう。私達にできることは小さなことかもしれませんが、それらを積み重ねることが問題解決への第一歩です。今後の生活に問題意識を持ち込み、実践する事が大事だと考えています。一緒により良い未来を作っていきましょう！

(環境 ISO 学生委員会 野口碧生、福永ヒカル、松田佳子、山崎 彩、根本美香、田邊佑美、佐野南海、壽菜子)