

(1) 食生活とエネルギー

動画へGO!

『火ではなく熱を使って節約 ～地球を冷ませ。～ | COOL CHOICE:北海道』
動画チャンネル環境省 COOL CHOICE

◆エコ・クッキング*でおいしく食べよう

エコ・クッキング*とは環境のことを考えて買い物、調理、片付けをする調理スタイルのことをいう。エネルギーのむだやごみを減らし環境に配慮した食生活を送ろう。

家庭分野 1 わたしたちの生活とエネルギー

買い物

旬の食材や地元産の食材を選ぼう

- ・旬の食材は栽培時に必要なエネルギー量が少ない。
- ・距離が近いところで作られた食材は運搬にかかるエネルギーが少ない。



マイバッグを持っていこう

- ・マイバッグを持参し、レジ袋は断ろう。
- ・簡易な容器や包装のものを選ぼう。



必要なもの、量だけ買おう

- ・買いすぎは食品ロスの原因になりやすい。事前に冷蔵庫内などを確かめ、必要な食材をメモに書き出だそう。
- ・余ったときは冷凍保存するなど工夫しよう。

6

調理

残っている食材から使おう

- ・「そのうち食べる」食品は食品ロスになりやすい。
- ・賞味期限を確認し、古いものから使おう。



食材を使い切ろう

- ・冷蔵庫内を整理整頓し、余っている食材を上手に使おう。
- ・野菜や果物の皮は剥きすぎず、できる限り活用しよう。



料理の作りすぎに気をつけよう

- ・作りすぎに注意し、食べられる量だけ盛りつけよう。
- ・余ったら別の料理にリメイクしたり、冷蔵・冷凍しよう。



エネルギーをじょうずに使おう

- ・加熱するときは鍋底の水滴をふき、ちょうどよい火力にする。また、蓋を利用しよう。

片付け

水を大切にしよう

- ・生ごみはできるだけ水気をきってから捨てよう。



- ・汚れの少ないものから洗いおけを使って洗おう。



- ・鍋や皿の汚れは洗う前に拭き取る。

*「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。(参考) 東京ガス(株) エコ・クッキング、消費者庁パンフレット

いつもの献立でも少し工夫するだけでエネルギーの消費量や二酸化炭素の排出を減らすことができる。調理をするときの習慣にしよう。

◎家庭分野:

- ・衣食住の生活についての課題と実践
- ・消費生活・環境についての課題と実践

◎その他の教科:

- ・歴史…現代の日本と世界(日本の経済発展)
- ・技術分野…生物育成の技術

◆「もったいない」食品ロス

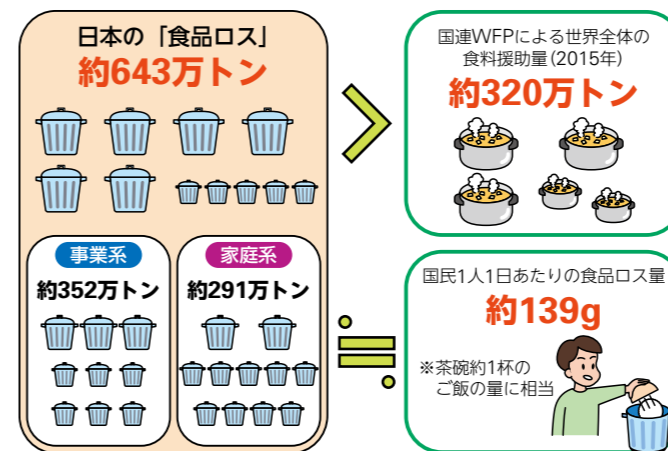
日本では、年間約2,749万トンの食品廃棄物が出されている。このうち食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)の量は、約643万トンと試算されている。家庭から廃棄される食品ロスの量は291万トンである。

動画へGO!

『食品ロスを考えよう [3分版]』
九都県市首脳会議廃棄物問題検討委員会

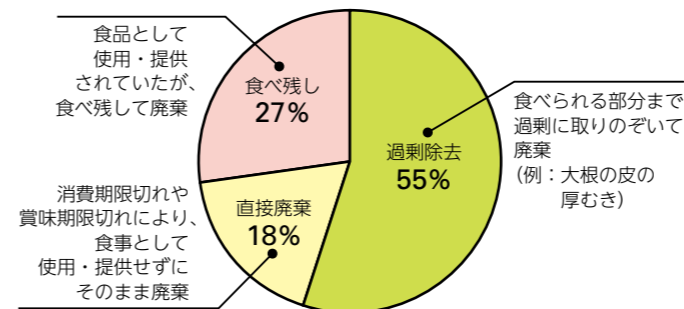
家庭分野 1 わたしたちの生活とエネルギー

●日本の食品ロスの状況



(出所) 2016年度食品廃棄物推計値(環境省、農林水産省)を基に作成。1人当たりの量は総務省人口推計(28年度)を基に算出

●家庭からの食品ロスのうちわけ(2014年推計)



*食品ロスは「食品が食用に供された後に、または食用に供されずに廃棄されたもの」
(出所) 農林水産庁「食品ロス統計調査・世帯調査(平成26年度)」を基に消費者庁にて作成

約500~800万トンの食品ロスの約半分は、家庭から出たものである。家庭での一人あたりの食品ロス量は、1日で41g、1年間で約15kgにもなると試算されている。

買い物は必要に応じて購入したり、調理で作りすぎないようにしたりして、「もったいない」食品を減らす工夫をしよう。食品ロスは生産・流通段階でも発生している。生産者や食品業界では食品廃棄を減らすためにどのような取り組みをしているか調べてみよう。

- 農林水産省の食品ロス・食品リサイクルに関するHP
http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html
- 消費者庁の食品ロス削減食品ロス削減に関するHP
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/ (食べもののムダをなくそうプロジェクト)

●消費期限と賞味期限の違い

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限(best-before)。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	安心して食べられる期限(use by date)。傷みややすい食品に表示されている。製造日からおよそ5日経つと品質が劣化するおそれがあるため食べない方がよい。
表示	3か月を超えるものは、年月で表示し、3か月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップめん、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ(※1)、卵、牛乳(※2) など	弁当、サンドイッチ、生めん、総菜、ケーキ など

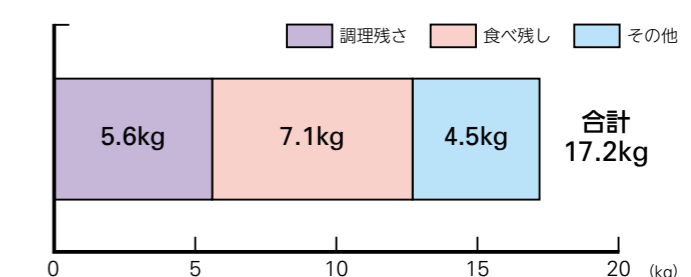
(出所) 政府広報オンラインを基に作成

*消費期限や賞味期限は、表示されている保存の方法で保存した場合の、開封前の期限。一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べる。

※1 ハム・ソーセージも加工方法・包装形態によっては「消費期限」が記載されているものもある。

※2 牛乳の期限表示は2種類あり、超高温殺菌した牛乳は長持ちするため「賞味期限」が、低温殺菌牛乳は「消費期限」が記載される。

●給食からの食品ロス



*その他には調理残さ、食べ残しが含まれる。
*アンケート調査に食品廃棄物の発生量の回答のあった686校から発生量を推計

(出所) 環境省「平成26年度学校給食センターからの食品廃棄物の発生量・処理状況調査結果」

食品ロスは学校給食からも発生している。全国の小・中学校から発生する児童・生徒1人当たりの食品廃棄物の発生量は1人当たり約17.2kg(年間)だった。そのうち食べ残しは7.1kgである。食べられずに残された給食の量は約6.9%だった。

関連するページ

- 家庭で使われているエネルギー……………P.9
- 消費生活とエネルギー……………P.10
- スマートアグリ(農業)……………P.47

考えてみよう

食品ロスになりやすい食品はどのような食材だろう。また食品ロスを減らすための工夫を考えよう。

7