

# (1) 食生活とエネルギー

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

- 社会科歴史…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

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

動画へGO!

『食品ロスを考えよう [3分版]』  
九都府市首脳会議廃棄物問題検討委員会

技術・家庭科 家庭分野 1 わたしたちの生活とエネルギー

## (1) 食生活とエネルギー

### ◆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。

**買い物**

旬の食材や地元産の食材を選ぶ

- ・旬の食材は栽培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。
- ・軽易な容器や包装のものを避ぼう。

必要なもの、量だけ買おう

- ・買いつけ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さそう。
- ・余ったときは冷凍保存するなど工夫しよう。

**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ずきず、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、食べられる量だけ作りつけよう。
- ・余った料理はリメイクしたり、冷凍・冷凍しよう。

エネルギーを節約しよう

- ・加熱するときは鍋底の水遣をきき、ちょうどよいひたにする。また、蓋を利用しよう。

**片付け**

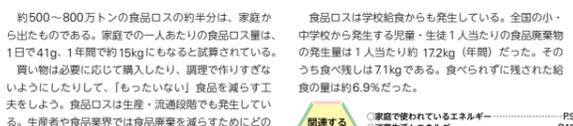
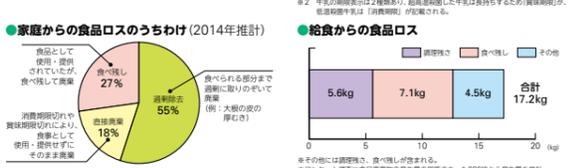
水を大切にしよう

- ・生ごみはできるだけ水気をきいてから捨てよう。
- ・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よう。

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。

### ◆「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。



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の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/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/ (食べものムダなくすプロジェクト)

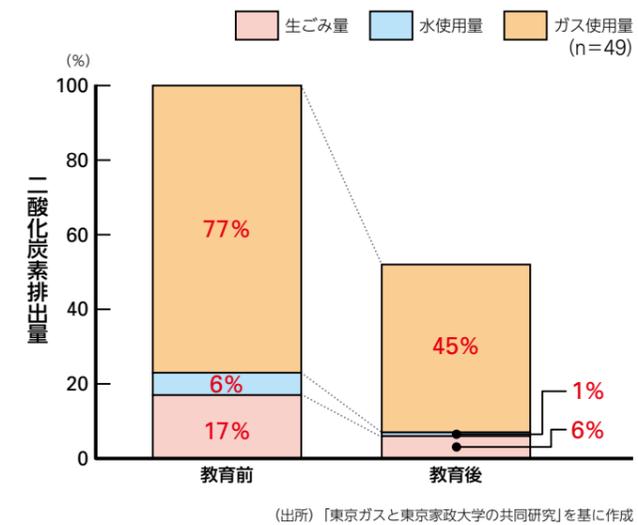
## ◆エコ・クッキング\*の実践

エコ・クッキング\*は、節電活動などと同様に家庭で簡単に取り組むことができ、習慣づけることによって手軽に省エネ効果を積み重ねることができる。

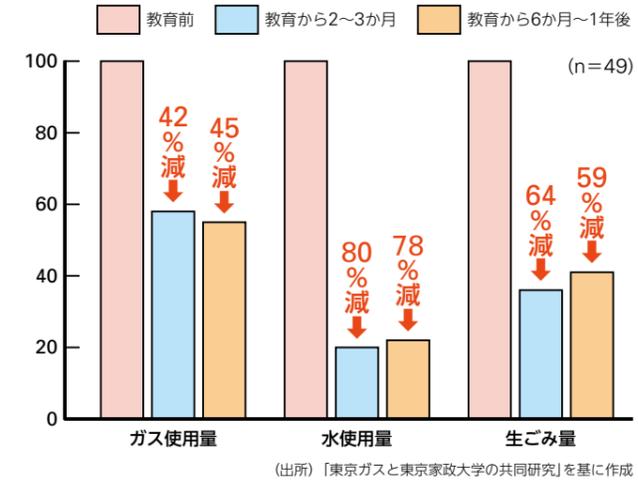
東京ガス(株)と東京家政大学による共同研究「エコ・クッキング\*の教育効果」では、エコ・クッキング\*の教育を受けた後の二酸化炭素排出削減に効果を認めている。同じ献立に対し、教育前後でガス使用量、水使用量、生ごみ量が削減された。また、エコ・クッキング\*の効果はどの程度継続するかを調査したところ、約1年経っても削減に効果があり、一度学習したことが身につけていると分かる。

家庭での日常的な調理についても、効率的な調理機器の選択や調理手順、ガスコンロの使用方法など、環境に配慮したエコ・クッキング\*の手法を取り入れられるようになることが望ましい。

### エコ・クッキング\*教育前後の二酸化炭素排出量の変化



### エコ・クッキング\*の教育効果の継続



\*「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

## ◆食品ロスの現状

日本では、年間約2,749万トンの食品廃棄物が排出されている。このうち、本来食べられるのに廃棄されているもの、いわゆる「食品ロス」は、年間約643万トン含まれると推計されている(2016年度)。日本の食料自給率は現在37%(2018年度)で、大半を輸入に頼っている。その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現実を目を向けさせたい。

### 食品ロスのうちわけ

発生場所	食品ロスとなっているもの	発生量
食品メーカー	定番カット食品や期限切れ食品などの返品 製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	352万t
小売店	新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品 期限切れなどで販売できなくなった在庫 など	
レストランなどの飲食店	客が食べ残した料理 客に提供できなかった仕込み済みの食材 など	291万t
家庭	調理の際に食べられる部分を捨てている 食べ残し 冷蔵庫などに入れたまま期限切れとなった食品 など	
合計		643万t

(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

### 食品ロスを減らす工夫

- (1) 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」
- (2) 残った食材は別の料理に活用する
- (3) 「賞味期限」と「消費期限」の違いを正しく理解する
  - ・賞味期限：おいしく食べることができる期間。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
  - ・消費期限：期限内に食べることが望ましい期日
- (4) 外出時での食べ残しを防ぐために、注文時に量を確認したり、食べられないものは抜いてもらう

(出所) 政府広報オンラインを基に作成

## ◆食料とエネルギー

現代は物流や鮮度管理技術の向上、チェーンストアの全国展開などにより、地域外の食料を安価に入手することができるようになった。また、ビニールハウスやガラス温室などを用いた施設栽培による農作物生産が増え、旬を問わず野菜を食べられるようになった。

しかし、エネルギー消費の観点から考えると、遠方地域から運ばれてきたり、旬を考慮せず食材を選んだりすることは、不必要なエネルギー消費をおこなうことにつながる場合もある。

※旬以外に供給される農産物のすべてが、施設栽培で作られているわけではないことに留意する。