食品ロスを減らそう!!

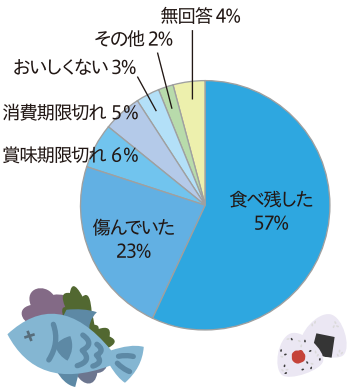
「食品ロス」とは、本来まだ食べられる食品が廃棄されることです。日本では年間612万トンもの食品ロスが発生していることをご存知でしょうか。そのうち約半分が家庭から発生しています。

私たちの生活に食事は欠かせません。しかしながら、買いすぎて使い切れずに食材を腐らせてしまったり、外食に行ってもおなかがいっぱいになったからと残してしまうなど、知らず知らずのうちに食品をむだにしてしまっているのです。

食べ残すことは、「もったいない」だけでなく、可燃ごみとして運搬・焼却される際に多くの費用がかかり、CO_2などの温室効果ガスの排出も増えてしまいます。

家庭から出る食品ロスは、私たちの工夫次第で減らすことができます。できることを以下に紹介しますのでやってみましょう♪

日本ではまだ食べられるのに捨てられる食品



「まだ食べられるのに残した理由」

参考：政府広報オンライン
https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html

事業系食品ロス

328万t

廃棄の原因
- 規格外品
- 売れ残り
- 返品
- 食べ残し

家庭系食品ロス

284万t

廃棄の原因
- 食べ残し
- 直接廃棄※1
- 過剰除去※2

※1：冷蔵庫などに入れられたまま調理されず、食品として食卓に上らずに廃棄されたもの。
※2：皮を厚くむき過ぎたり、脂身の部分などを調理せずにすててしまったりすること。
参考：農林水産省 H29 年度推定値
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html

食品ロスを減らすために 私たちができる行動について考えよう！

外食

- 自分に合った適量を注文
- 食べられそうにない時は、小盛り、ハーフサイズのサービスを利用
- おかやま30・10運動を実践

「おかやま 30・10 運動」とは？

宴会時の食べ残しを減らすため、宴会開始から30分間と終了前10分間には、自分の席で料理をおいしく食べきることを呼びかける運動です。

★外食は新型コロナウイルス感染防止に配慮した上ご利用ください

買い物

- 引き取り手がなく捨てられそうな農産物、加工食品を購入するサイトの利用
- 使う分、食べられる分だけ購入
- 地産地消

食育

- こどもの頃から食べ物を大切にする意識づけ
- 家庭菜園などで、野菜を作る楽しさや大変さ、難しさを学ぶ

保存

- 適温を考え食品の腐敗を予防
- 小分けや冷凍を上手に利用
- お友達にお裾分けをする

調理

- 過剰除去（※2）に注意する
- 残っている食材から使う
- 食べられる分だけ調理する

参考：消費者庁 HP　https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html
政府広報オンライン　https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html

アスeco
エコかわらばん
岡山のエコを届けます
vol.63
2021年1月29日発行

CONTENTS

●特集
食品ロスを減らそう!!
●イベント情報
岡山県のレッドデータ生物2020
倉敷雛めぐり
冬鳥観測会
他
●二十四節気 ecoごよみ
「立春」(立春りっしゅん)
アレンジレシピ!

発行元
環境学習センターアスeco
〒700-0907
岡山市北区下石井2丁目2-10
TEL.086-224-7272
FAX.086-224-7273
開館時間 10:00～18:00（13:00～14:00はお休み）
休館日 日曜・祝日・年末年始、他
http://www.kankyo.or.jp/asueco/calendar/

「エコかわらばん」は、岡山県内のエコな暮らしの情報紙です。
発行月
4,5,7,8,10,11,1,2月

エコ博士おすすめ!

イベント情報

第29回特別展
「岡山県のレッドデータ生物2020」

●開催中～4月4日(日) 9:00～17:15

場所　倉敷市立自然史博物館

岡山県のレッドデータ生物を標本や写真で紹介します。

お問合せ　TEL: 086-425-6037
（倉敷市立自然史博物館）
https://www2.city.kurashiki.okayama.jp/musnat/exhibition/spplan-index.html

倉敷雛めぐり

●2月20日(土)～3月7日(日)

場所　倉敷、水島、児島、玉島、各地区

倉敷、水島、児島、玉島の各地区でお雛様を展示します。各地に残る伝統雛や珍しいお雛様をお楽しみいただけます。

お問合せ　TEL: 086-421-0224
（倉敷雛めぐり実行委員会）
https://www.okayama-kanko.jp/event/12852

初心者のための自然観察会
「冬鳥観察会」

●2月21日(日) 10:00～12:00

場所　岡山県自然保護センター

ヨシガモやジョウビタキ、ルリビタキなど定番の他、アトリやキクイタダキも見れるかな♪数は限られますがお貸しできる双眼鏡があります。初心者の方も遠慮なくどうぞご参加ください。

集合場所　センター棟

お問合せ　TEL:0869-88-1190
（岡山県自然保護センター）
http://okayama-shizenhogo-c.jp/event/detail?event_id=512

雲海に浮かぶ
備中松山城を望む展望台

場所　備中松山城

雲海が発生する時期は、9月下旬～4月上旬の明け方から午前8時頃。雲海に浮かんだ備中松山城の姿は幻想的で、だれもが写真に撮りたいと思うおすすめスポットです。

お問合せ　TEL: 0866-21-0461
（高梁市観光協会）
http://takahasikanko.or.jp/modules/spot/index.php?content_id=58

アースキーパー募集中！

地球温暖化を防ぐために、地球にやさしい生活に取り組む人たちを会員登録する制度です。

会員の方に毎月配信!
アスエコ★エコメール
「岡山のエコなイベント情報」
「旬のエコ知識」をお届け!

お問い合わせはこちらまで
アースキーパーメンバーシップ運営事務局
TEL.086-224-7272
FAX.086-224-7273

イベント掲載しませんか？

エコかわらばんに掲載するエコなイベント情報をお待ちしています!

エコかわらばん編集部
☎ 086-221-8448
086-227-9116
kawaraban@upper-village.com

二十四節気 ecoごよみ

太陰暦を使用していた時代、日本人は一年を二十四の期間に分けて季節の名前をつけました。このコラムでは毎号、その季節の二十四節気にちなんだecoなくらしの知恵をお届けします。

立春【りっしゅん】

新暦2月4日頃

暦の上で春が始まる日です。まだ寒い時期ですが、春の兆しがだんだん見えてきます。

簡単！ 残ったおでんの出汁でアレンジレシピ！

まだまだおでんの美味しい季節です！！残ってしまったおでんの出汁は、いろんな料理に活用できますよ！簡単アレンジレシピをご紹介します♪

炊き込みご飯
お米を研ぎ、ご飯を炊くときに水の代わりに同じ量のおでんの残り汁をいれて炊くだけ！

茶碗蒸し
卵を溶き、おでんの残り汁とよく混ぜ合わせ、ラップをかけレンジ200Wで7分ほどチンするだけ！

具が残っていれば、食べやすい大きさに切って一緒に混ぜ合わせても美味しいです♪

アスECO Pick Up!

アスエコ企画展 ｜ 入場無料

～恐竜と鳥のつながりを見て、感じて、地球環境の大切さを学ぼう！～

Re：大恐竜展 ＃鳥は恐竜です！

開催中 ～ 3/31(水)　10:00～18:00（昼休み/13:00～14:00）
休館日/日曜日、祝日　↓詳しい休館日の情報はこちら↓
http://www.kankyo.or.jp/asueco/calendar/

岡山理科大学 恐竜学博物館所有の迫力満点の恐竜化石や原寸大復元画、ダチョウの全身骨格などを展示、学芸員を目指す学生達のアイディア盛沢山の恐竜展を開催しています。

▲ダチョウ型恐竜の全身骨格

▲原寸大復元画

- 迫力満点の恐竜化石と原寸大復元画
- 全身骨格の展示
- 化石のレプリカ制作体験
- 床面に貼られた鳥人生ゲーム体験

お問い合わせはアスエコへ♪　TEL.086-224-7272