

# 調布市食育ガイド

## 食品ロスを減らそう編



▲ 燃やせるごみに含まれていた食品ロス  
(提供：調布市環境部ごみ対策課)

「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと」を食品ロスといいます。日本では年間約 570 万トン（令和元年度推計値）以上（東京ドーム約 5 杯分）の、まだ食べられる食品が捨てられています。これをご飯茶碗で換算すると、国民 1 人あたり毎日ご飯茶碗一杯弱（約 124g）を食べずに捨てている量になるそうです。もったいないですね。

食べ物はたくさんの人の手によって私たちの食卓に運ばれます。

また、私たちはお米や野菜、そして動物の命をいただいています。あたりまえに食べている食事ですが、この機会に少し考えてみませんか？

調布市

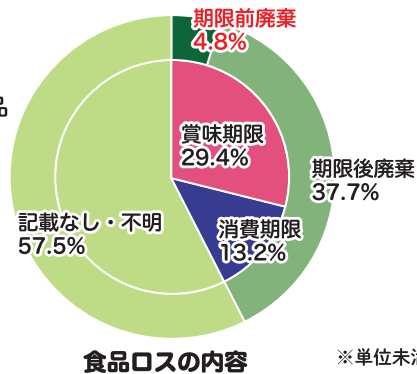
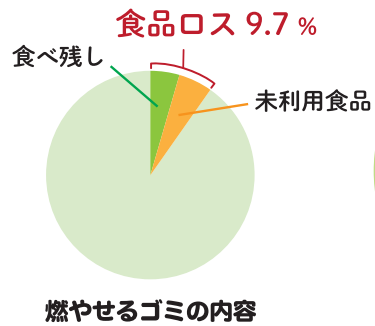
# 調布市の現状 (調布市環境部ごみ対策課 令和2年度組成分析調査より)

燃やせるごみ (28,351 t) のうち・・・

食品ロス  
**9.7%**  
(2,750 t)

食品ロスのうち  
食べ残し **4.5%** (1,276 t)

食品ロスのうち  
未利用食品 **5.2%** (1,474 t)



食品ロスの中には、期限前に捨てられている食品があります。

食品ロスについて  
(農林水産省公式サイトより)



※単位未満四捨五入のため、数値が一致しないところがあります。

## 食品ロスを減らす工夫

### 消費期限と賞味期限を正しく知ろう

環境省食品ロスポータルサイト



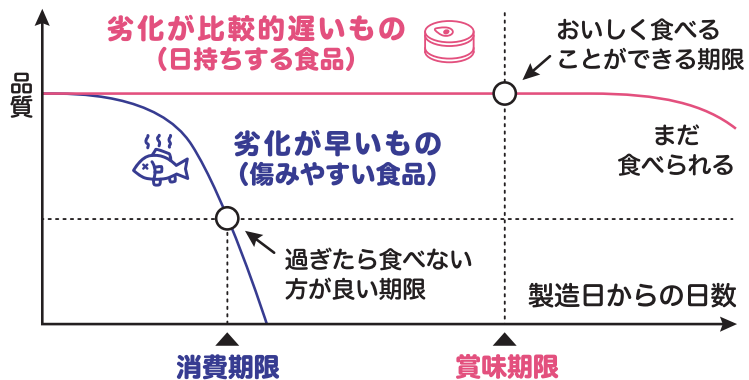
#### 消費期限

安全に食べられる期限です。劣化が早いので、期限を過ぎた食品は食べるのを避けましょう。

#### 賞味期限

おいしく食べられる期限です。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるものではありません。

### 消費期限と賞味期限のイメージ (消費者庁：「計ってみよう家庭での食品ロス」より)



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「月日」を表示する場合もあります。

### 在庫管理を定期的にしよう

例：毎月〇日は賞味期限を確認する日

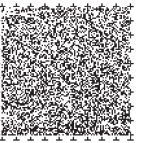


## 家庭でできることからやってみよう

食べる分だけ作る

残った食材は別の料理に活用する

買い物に行く前に、食品の在庫を確認して必要な分だけを買う



### 調理の工夫 ～大根の場合～

消費者庁のキッチン



#### 皮

甘みがでるよ

- \* 大根おろしは皮ごとすろ
- \* 皮ごと使って煮物や汁物に

参考

#### 大根

皮をむかずに使うと約5%の廃棄削減



#### 人参

皮をむかずに使うと約7%の廃棄削減

(日本食品標準成分表 2020年版より)

#### 葉

細かく刻んで...

- \* ごま油で炒める
- \* おかか、ごま、ちりめんじゃこ、海苔などと一緒に炒ってふりかけを作る
- \* そのままみそ汁の具として使う



おかずの一品に

大根の葉にはβカロテン (ビタミンA) やビタミンC、カルシウムがたくさん含まれていて栄養いっぱいです。



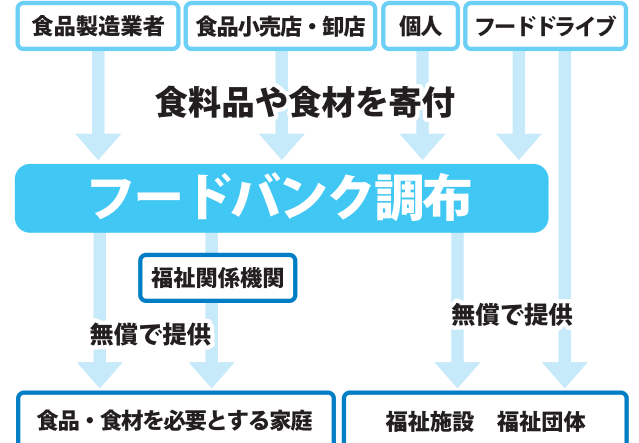
捨てたらもったいない!

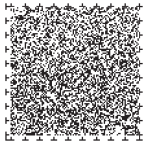
### 賞味期限前のものを活用しよう

『フードドライブ』『フードバンク』の利用



\*調布市では年4回程度開催





# 調布市の食育

調布市食育推進基本計画（第3次）では、「食を通じたところとからだの健康づくり」を理念に、市民一人ひとりが、食べることへの理解と感謝を深め、望ましい食生活をとおして、豊かな人生を送ることをめざします。

食育で取り組むべき分野である「心・体・技」を団子として、食育を推進する主体（家庭・行政・地域など）である「土台」を皿で表しています。

もったいないの心  
食べ物を無駄にしない

残さず食べる

こころ からだ わざ  
**心 体 技**

どだい  
**土台**

家庭

スーパー，飲食店

行政



家庭での  
食品ロスの  
削減



地域での  
食品ロスの  
削減



食品ロス削減への  
取組  
フードバンクの  
推進

調布市食育ガイド 食品ロスを減らそう編

発行日 令和4年3月

発行 調布市福祉健康部健康推進課

〒182-0026 調布市小島町 2-33-1 文化会館たづくり西館4階

協力 調布市環境部ごみ対策課

登録番号  
(刊行物番号)

2021-243