第45号
2022年10月

私たちは、2020年1月21日に、
「とよたSDGsパートナー」になりました。

私たちは3つの目標に取り組んでいます！

季刊 えこびと

エコットフォーラム2022　盛会に開催されました！(8/28)

特集　**私たちにできる食品ロス削減とは?**

フォトレポート　8～9月のできごと　輝くえこびと会員紹介★賛助会員 河合 志郎さん★

正解した方の中から抽選で50名様に50ポイントプレゼント!

とよたSDGsポイントがもらえる! 環境クイズ 第11回

私たちが住む地球は「水の惑星」とも呼ばれています。地球の表面の3分の2は水で覆われていて、およそ14億立方キロメートルの水があると言われています。そのうち、河川や湖沼などの人が利用しやすい状態で存在する水に限ると、その量は全体の約何パーセントになるでしょうか?

①10パーセント　②0.01パーセント　③1パーセント

◆応募方法◆　「エコットの受付へ持参」「はがきで郵送」「FAX」のいずれかの方法で、
①答え、②氏名、③電話番号、④住所、⑤とよたSDGsポイントの番号をご記入の上、
2022年11月15日(火)[消印有効]までにご応募ください。
応募先　住所：6ページ下の住所　FAX番号：0565-26-8068
抽選結果は、ポイントの発行[11月下旬を予定]でかえさせていただきます。
※いただいた個人情報は、厳重に管理し、本クイズ企画に関することにのみ使用します。

●第10回環境クイズの答え:③海のエコラベル　ご応募ありがとうございました!(9/30現在)
応募数:25件(うち、25件正解。10月中旬、とよたSDGsポイントをプレゼントします。)
ポイントの確認は、スマホ専用アプリまたはホームページ「とよたSDGsポイントナビ」でできます。

特 集　私たちにできる食品ロス削減とは?

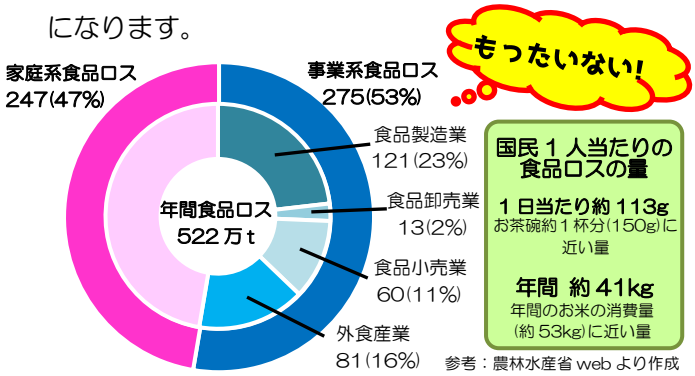
10 月は、国が定める『食品ロス削減月間』、10 月 30 日は、『食品ロス削減の日』です。食品ロスの現状と私たちにできることについてまとめてみましたので、参考にして頂きたいと思います。

（参照：政府広報オンライン/農林水産省 web）

1.なぜ、食品ロスが問題？
大量の食品が無駄に廃棄され環境に悪影響も!

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食品のこと」です。

2020 年度の日本の食品ロスの量は、年間 522 万トン。その内、家庭からが、約半分の 247 万トンとなっています。国民 1 人当たりでみると 1 日に約 113ｇ、年間で約 41 kgの量を捨てていることになります。



参考：農林水産省 web より作成

大量の食品ロスが発生することで、様々な影響や問題があります。食品ロスを含めた多くのごみが廃棄されることになり、ごみ処理に多額のコストがかかっていますし、燃やすことにより、CO_2 排出や灰の埋め立て等による環境負荷の増加が考えられます。

食料を輸入に頼る一方で、多くの食料を食べずに廃棄しているのは、経済の観点でも無駄があります。また、人や社会の観点では、多くの食品ロスを発生させている一方で、7 人に 1 人の子どもが貧困で食事に困っているといわれています。

私たち一人ひとりが食べものをもっと無駄なく、大切に消費していく必要があるのです。

2.食品ロスはどこから発生？
家庭からも発生しています！

日本の家庭からの食品ロスの量は247万トンで、その内訳は、(1)食べ残し 43%、(2)直接廃棄 41%、(3)過剰除去 14%と推計されています。

※直接廃棄は、未開封の食品が食べずに捨てられているもの。過剰除去は、皮を厚くむきすぎるなど、食べられる部分が捨てられているもの。

消費者庁が 2017 年度に徳島県で実施した食品ロス削減に関する実証事業の結果では、まだ食べられるのに捨てた理由として、(1)食べ残し 57%、(2)傷んでいた 23%、(3)期限切れ 11%（賞味期限切れ 6%、消費期限切れ 5%）、(4)その他 9%の順で多いことが分りました。

食品ロスを減らすためには、皆さんが意識して、食品ロスの削減を目指すことが大切です。

3.食品ロスを減らすためにできることは？
食べ物を「買いすぎない」「つくりすぎない」「食べきる」工夫を！

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。食べものをつくる生産者・製造者への感謝の気持ちや、食べものを無駄にしないという意識はあっても、行動に移すのは難しいものです。

そこで、食品ロスを減らすためのヒントをご紹介します。基本は、買い物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

（1）家庭での取り組み

特 集　私たちにできる食品ロス削減とは?

＜買い物時の工夫＞

●冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買い物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまうことがあります。無駄をなくすためにも、事前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するようにしましょう。買い物前のちょっとした時間に、冷蔵庫内を、携帯電話のカメラ機能で撮影しておくのも良いでしょう。

●必要な分だけ買って、食べきる

お得なまとめ買いをしたものの、期限が過ぎたために捨ててしまうことがあります。必要な時、必要な分だけ買った方がお得な場合もあります。

●利用予定と照らして、期限表示を確認する

スーパーで買い物をする際、期間がより長いものを買おうと、棚の奥から商品を取ることがありますが、すぐ使う食品は棚の手前から取りましょう。期限が短かかったり切れてしまうと、お店側で返品や廃棄するので、食品ロスが発生してしまいます。

＜調理、食事での工夫＞

●食品に記載されている内容に従って保存する

誤った方法で保存すると、食品の劣化が早くなる場合があります。保存は正しい方法で、食品をおいしく食べきりましょう。

●野菜は、冷凍、乾燥など下処理し、保存する

一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥の下処理をして、小分けに保存して、食材を長持ちさせる工夫をしてみましょう。

●残っている食材から使う

新しく買ってきた物を先に使ってしまうと、残っている食材は傷んでしまう可能性があります。残っている食材から使いきるようにしましょう。

●体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれる量を作る

家族とのコミュニケーションで、食品ロスがでないように工夫しましょう。

●作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで食べきる

リメイクやアレンジレシピで、作り過ぎてしまった料理を食べきりましょう。

（2）外食時、宴会時の取り組み

＜外食時の工夫＞

●食品ロス削減に、積極的に取り組む店を選ぶ

料理の量を選べる店、食べきれない料理を持ち帰ることができる店を選びましょう。

●小盛りメニューやハーフサイズを活用し、食べられる量だけ注文する

食べられる量を相談できることで、食べきれる量の料理をおいしく食べきりましょう。

●どうしても残してしまった料理は、お店と相談して持ち帰ることも検討する

＜宴会時の工夫＞

●料理を楽しむタイム（約 30 分間）を設ける

乾杯後、席を立たずに料理を楽しんで味わう時間を設けましょう。

●食べきりタイム（約 10 分間）を設ける

お開き前に、もう一度料理を食べきる時間を設け、幹事は「食べきり」を呼び掛けましょう。

（3）家庭での食品ロスの把握

まずは、家庭でどのくらいの食品ロスが発生しているか、把握してみることから始めてみましょう。

①いつ、何を、どのくらい、どういう理由で捨てたか記録
②買いすぎ、作りすぎ、ためこみ、などを確認
③使いきれる分だけ買う、食べきるための調理テクニック、整理整頓の見える化などのポイントを参考にして実践

フォトレポート 8～9月のできごと

どんな行事を開催してきたかご紹介します。

8/3 鉄道はエコな乗り物であることを学んだ後、鉄道模型(HO ゲージ)と豊田市産の積み木やおうちから持ってきたぬいぐるみやおもちゃなどを使って、ジオラマを作って遊びました。

8/14 もった博士のかがく倶楽部で、ドライアイスで様々な実験を行う講座を開催しました。ドライアイスを転がしたり水に入れたり、ろうそくの火を近づけたり。最後には自分でアイスクリームを作っておいしく食べました。

8/6 卒 FIT 後の太陽光発電・蓄電池に関する相談会を２回開催し、zoom 参加者を含め合計 58 人が参加しました。講演の後、参加者は６社の企業ブースの中から関心のある所へ伺い、各々の暮らしにあった相談をしました。

8/21 岡崎友の会によるおしたく箱づくりの講座を開催しました。絵を書いたり、リボンやシール、はぎれ等を貼ったりしていました。また子ども達だけで SDGs のすごろくゲームや、親御さん同士で子育て相談も実施しました。

8/6 夜の渡刈クリーンセンターで、謎解き探検ツアーを開催しました。夜中のごみを処理している様子を見学し、２階の廊下ではごみ釣り分別ゲームをしたり、７階の展望室では手回し発電実験や、岡崎の花火大会の鑑賞などを行い、親子で夏の思い出を作りました。

8/28 エコットフォーラム 2022「台所からはじまる捨てない暮らし」を開催。ローカルフードサイクリング(株)のたいら由以子様による講演では、「食」「コンポスト」「回収」「菜園」「販売」といった、半径 2km の持続可能な栄養循環を作るご提案などのお話をされていました。

フォトレポート　8～9月のできごと

どんな行事を開催してきたかご紹介します。

8/28 にフードパントリーを開催。49 組(123 人)のご家族に、1 世帯当たり 5 品+お米 1 袋と、1 人当たり備蓄品各 1 個ずつ選び、1 点当たり 10 円程度のご寄付を頂きました(豊田市社会福祉協議会へ寄付予定)。食糧が余っているため、9 月に入っても継続中です。

9/10-11 産業フェスタ(於.豊田スタジアム)にリユース工房として出展。15 点の家具(いす、テーブル、机、棚など)を並べ、2 日間で合計 147 件の入札がありました。9/15 に落札者へ連絡し、リユース工房に引き取りに来ていただきました。

9/4 エコバッグキーホルダー「天むす君」をつくる講座を開催。工場で廃棄されるレザーを使って、キーホルダーを作成しました。つい忘れがちなマイバッグ。キーホルダーにビニル袋を入れて、それを繰り返し使えばエコですね！

9/12 駒場こども園に、積み木キャラバン隊が出動しました。豊田市の森を元気にするために間伐した木材で作ったたくさんの積み木で、子どもたちは楽しそうに遊んでくれました。発想は無限にありますね！

9/10-11 産業フェスタ(於.豊田スタジアム)にエコットとして出展。今年は、子ども服のおさがり市とエコットの書籍を差し上げるコーナーを設置。多くの物がリユースされました。子ども服は 1 人当たり 3 着まで。1 点当たり 10 円程度の寄付を頂きました(豊田市社会福祉協議会へ寄付予定)。

9/14 根川小学校の 4 年生が、エコ探しのプログラムを受けにエコットにやってきました。エコットの 1 階から 4 階までを、生活班の単位で、エコな場所はどこか、なぜエコなのかを考えながら探しました。単層と複層ガラスの熱伝導の実験や省エネ電球の消費電力の比較実験、手回し発電の実験も行いました。

輝くえこびと会員紹介　★賛助会員　河合　志郎さん★

今回は、エコットインタープリター１期生の河合志郎（ゆきお）さんに突撃インタビューしました。

河合さんは、2013 年度からエコットの展示室に『えこばた掲示板』を設置し、地球温暖化をメインテーマにした情報を掲示して、来館者に関心を高めてもらう活動をしています。

エコばた掲示板を更新する上で苦労されていることは、毎月掲示するネタを探すことだそうです。新聞やテレビなどから情報を集める他、インタープリターさんからも頂きながら更新しているとのこと。また、来館者から「とても役に立ちますね！」と言われたときは、活動していて良かったなと感じるそうです。

河合さんはエコット以外でも豊田市自然観察の森や、環境政策課の水生生物調査などにも精力的に活動されています。

旬な情報をぜひ見に来てください！

会員募集中！　★会員になって一緒に SDGs に向けて行動しませんか?★

◆正 会 員◆　議決権あり

個人		5,000 円

◆賛助会員◆　議決権なし

個人	一　般	1,000 円/口
	学　生	500 円/口
団体	非営利団体	3,000 円/口
	営利団体	10,000 円/口

◆会員になると◆

- とよた SDGs ポイントをプレゼント
  - 正 会 員：500 ポイント（500 円相当）
  - 賛助会員：300 ポイント（300 円相当）
- 季刊「えこびと」　年４回発行
- 主催行事への割引参加

◆入会手続き◆

①当法人のホームページから、入会申込書をダウンロードする。
　または、豊田市環境学習施設 eco-T(エコット)へ問い合わせる（電話 0565-26-8058）。
②入会申込書に必要事項を記入し、エコットへ持参、または FAX（0565-26-8068）する。
③会費を納入する。（エコットで納入する、または口座に振り込む。）

編集後記

朝夕、涼しくなりましたねと言いたいところですが、まだまだ暑い日が続いています。最近、夏バテならぬ秋バテという言葉があることを知りました。体調管理には気を付けたいですね。

今号より、当法人の役員も原稿を分担して書くようになりました。慣れぬ作業に四苦八苦。これからも良い紙面にするため、頑張っていきたいと思います。皆様からの情報提供をお待ちしています。（福嶋　都）

持続可能で豊かな地域社会（エコライフとよた）の実現を目指す
発行・編集　NPO 法人とよたエコ人プロジェクト
〒471-0034　豊田市小坂本町６丁目５番地２　シティハウス NAGASAKI 43　107 号
メール：info@t-ecobito.jp
当法人ホームページ：http://t-ecobito.jp/
eco-T ホームページ：http://www.eco-toyota.com/
eco-TFacebook ページ：https://www.facebook.com/ecotoyota/
当法人ホームページ　eco-T ホームページ　eco-T Facebook ページ