

分け合う
食べる
幸せ

食べる幸せ 分け合う幸せ

フード
- 減らそう食品ロス -

特集

40g ↓ 30g

日本では年間2531万^トの食品廃棄物が出ています。そのうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は600万^トにも上ります。この量は、世界中の飢餓に苦しむ人々への食糧援助量のおよそ1・4倍にも相当。また、1人当たりに換算すると、毎日お茶碗1杯分ほど（130g）の食べ物が捨てられていることになります（消費者庁ホームページ参照）。

当市は「北上市ごみ処理基本計画」を策定し、本年度には第三次計画に改定。取り組みの成果や今後の課題のほかに、世界的目標のSDGs[※]も踏まえ、市民、事業者、行政の協働による持続可能な循環型社会を目指した取り組みをまとめました。食品ロスについては令和12年度までに市民1人1日当たりの食品ロス量を40gから30gに減らす目標を掲げました。

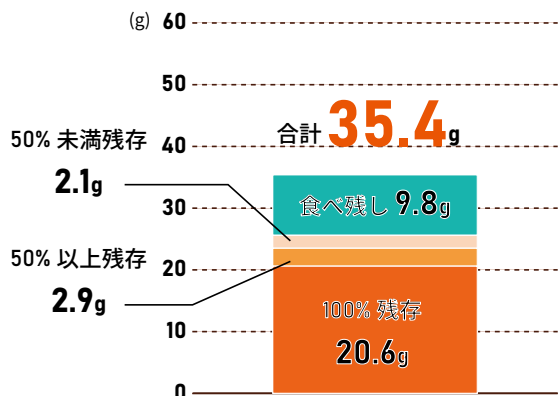
今回の特集では、食品ロスの調査結果から見える市内の現状を解説するとともに、今日から実践できる食品ロスを減らす工夫をご紹介します。

■問い合わせ：環境政策課 ☎72-8284

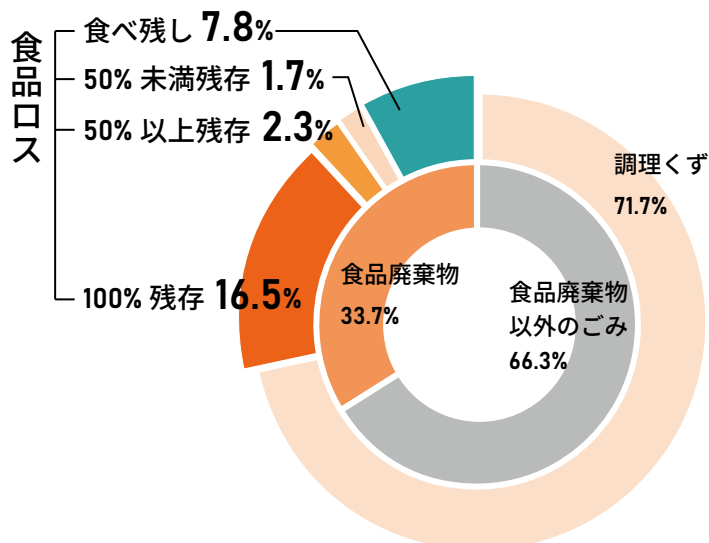
※SDGs…持続可能な開発のための国際的な目標。17の目標、169の達成基準、232の指標からなる。

家庭系食品ロス調査（2回目）

- 実施日 令和3年10月18日(月)
- 場所 北上市清掃事業所
- 方法 市中心部、郊外、農村部の3地域の一部の集積所から家庭ごみ（燃えるごみ）を回収し解析。回収量に占める食品ロス割合を調査。ごみ袋で捨てられた燃えるごみ量から1人1日当たりの食品ロス量を算出。
- 市民1人1日当たりの食品ロス量



- 食品廃棄物中の食品ロスの割合（外円）
- 燃えるごみに占める食品廃棄物の割合（内円）



※直接廃棄…使用せず廃棄された食品。100%残存、50%以上残存、50%未満残存を合わせた量のこと

※食べ残し…食卓にあがったものの食べきれず廃棄された食品



環境政策課
後藤 裕紀 課長



回収した食品ロスの一部。栗や野菜などの直接廃棄品も目立つ。

市との比較から、ごみ処理手数料化（ごみ袋有料化）により、ごみ減量の意識の高さが食品ロス量の少なさに現れていると考えられます。今回の調査の特徴としては、米やパン、魚などの食べ残しが見られたほか、栗や柿、ナスなどの旬の果物や野菜が使われずに直接廃棄されていました。また、消費期限が切れたおにぎりや賞味期限内のお菓子も捨てられていました。



ごみ袋の中から食品廃棄物を回収。市職員と委託業者が一緒に作業した。



廃棄物が食べられる段階での廃棄だったか、目視して振り分ける。

これまでの調査を通じて、食べられるはずなのに捨てられる直接廃棄の割合が驚くほど多いことが分かりました。市民の皆さんには、冷蔵庫や食品棚の整理・収納などにより在庫を把握した計画的な買い物にご協力いただきたいと考えています。また、食品によつては北上市社会福祉協議会などのフードバンクで引き取ることが出来ます。食品を必要とする人たちに届けることができますので、お考えいただければと思います。食品ロスをなくす取り組みは、身近にできて、かつSDGsにも直結する世界的な活動であることを認識していただければと思います。

これまでの調査を通じて、食べられるはずなのに捨てられる直接廃棄の割合が驚くほど多いことが分かりました。市民の皆さんには、冷蔵庫や食品棚の整理・収納などにより在庫を把握した計画的な買い物にご協力いただきたいと考えています。また、食品によつては北上市社会福祉協議会などのフードバンクで引き取ることが出来ます。食品を必要とする人たちに届けることができますので、お考えいただければと思います。食品ロスをなくす取り組みは、身近にできて、かつSDGsにも直結する世界的な活動であることを認識していただければと思います。



style-R 代表
かねた 金田 玲子さん



県内初の整理収納コンサルタント。家庭の整理・収納・片付けのほか、職場の環境改善の相談にも対応する。整理収納アドバイザー1級、オフィス環境診断士など。

食べ切る意識から始める食品の整理・収納

「まず、本来に必要か考えてから買う」「食べ切ると決めてから買う」と説くのは、市内を中心に整理・収納の相談に応じる金田玲子さん。

買ったものの、家に帰ってみると同じものが家にあった、食べ切れなかったという経験は誰にでもあるもの。買い過ぎや二重の買い物を減らし、家計も環境も喜ぶ、冷蔵庫と食品棚の整理・収納術を教えてくださいました。

整理・収納のコツは①コーナー分け②取り出しやすくする③見つけやすくするの3つです。

あなたにもできること 私たちにもできること

自分で / みんなで 食べ切る・使い切る



朝ごはんケース

期限間近ケース

冷蔵庫

飲み物など目的や種類別にコーナー分け。100円ショップの透明ケースで見やすい

ケースを使って奥の物も引き出しが楽に

収納は7割を目安に

これら3つのコツを踏まえて、手軽に実践できるのはケースを使った仕分けです。100円ショップで買えるケースは冷蔵庫に合わせたサイズを選ぶのでお勧めです。飲み物や調味料チューブ類などの種類毎にケースで分けると見つけやすくなり、ケースを透明にするとさらに効果が高まります。また、朝ごはんコーナーなど用途毎にまとめると管理がしやすくなります。賞味期限間近コーナーを作ると優

使いかけケース



冷凍室（引き出し）

本立てで縦置きして見やすく



スーパーのラベルをそのまま使って管理

先的に食べる意識が高まります。取っ手付きケースにすると奥の食品が取り出しやすくなり、思わぬ賞味期限切れも防ぐことができます。瓶詰め調味料などの常備品管理にお勧めです。収納量は7割を目安にしましょう。冷蔵庫は冷蔵効率も高まりますし、突然の頂き物もスムーズに収納できます。ぜひ環境にも家計にも優しい整理収納を実践してみてくださいね。

※市内のご家庭を一例に紹介しています。



野菜室（引き出し）

重ねて収納しない（縦置きでも横置きでもOK）

使いかけ野菜もケースでまとめて使い切る

ケースを使ったコーナー分け

縦置きで見やすく。積み重ねない（目視できるような工夫）



食品棚（引き出し）

／ 余りものでも美味しく ／
管理栄養士オススメ
冷蔵庫あまりもののレシピ



ドライカレー

材料（4人分）

米1.5合、豚ひき肉200g、タマネギ（中）1個、ニンジン100g、ダイコン30g、ピーマン2個、ニンニク1片、サラダ油大さじ1、水1/2カップ、カレールー1/2箱、ケチャップ大さじ1、中濃ソース大さじ1、こしょう少々

作り方

- ①タマネギ、ニンジン、ダイコン、ピーマン、ニンニクをみじん切りにする。米を炊く。
- ②フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火で加熱。香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら、野菜を入れて炒め、水を加える。
- ③野菜に火が通ったらカレールーを加える。中火で水分をとばし、ケチャップ、中濃ソース、こしょうで味を調え、ご飯と盛り付けて完成。

北上市公式
アカウント



ひとくちトピック

賞味期限と消費期限

食品には「賞味期限」と「消費期限」が表示されているものがあります。この期限は、記載されている保存方法で開封しないで保存する場合の期限を指します。

賞味期限は、その食品をおいしく食べられる期限のことです。この期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限は、食べることができる期限のことです。お肉やケーキなど悪くなりやすい食品に表示されています。期限を過ぎた食品は食中毒につながる可能性もあるので、食べるのはやめましょう。

おすそ分けしませんか
フードバンク・子ども食堂。



【食品を届ける場合は各所に事前連絡をお願いします】

■フードバンク、地域まるまる食堂（まるまる学び塾）

北上市社会福祉協議会が運営。北上市総合福祉センター入口には食品を気軽に提供できるフードポストも設置しています。

※開封済みのもの、賞味期限が明記されていない・6カ月未満のものは受け付けていません。

📍常盤台二丁目1-63 📞64-1212

■子ども食堂キッチンすまいる

第1金曜は黒沢尻北、第2金曜は黒沢尻東、第3金曜は黒沢尻西の各地区交流センターで子ども食堂を開催。生鮮食品も受け付け。

📍各地区交流センター 📞090-6454-3210 ✉smilehiroba@sd6.so-net.ne.jp

■わらすば

子ども食堂（毎週土曜日）、家族弁当（奇数週の水曜日）を開催。生鮮食品も受け付け。

📍大堤南一丁目1-8 📞090-6456-7125 ✉rei.oouchi@gmail.com

■古民家cafeほっこり コミュニティ食堂

第3日曜日に開催（要予約）。食品持ち込みは前日までに要連絡。

📍二子町野田43 📞72-7746 ✉qualityseasons.k145@gmail.com

おすそ分けでみんな幸せ

皆さんは「フードバンク」を知っていますか。賞味期限内でまだ食べられる食品を食べ物に困っている人たちに無償で提供する活動のことです。市内では北上市社会福祉協議会が運営しており、集まった食品は生活困窮者やまるまる学び塾への登録世帯、ひとり親世帯などに配られたり、子ども食堂を運営する団体などに渡されています。子ども食堂は全国各地に4900カ所以上あり、市内にも5カ所あります（うち1カ所休止中）。子ども一人でも利用でき、無料や少額で食事ができる場所

です。地域の人たちがボランティアスタッフを中心に、孤食の解消と居場所づくりを目的に食事を提供しています。買い過ぎて食べ切れそうもない、思った以上に野菜が収穫できてしまったなど、おすそ分けしたいときは、フードバンクや子ども食堂のことを思い出してください。あなたの食品で笑顔にできる人たちがたくさんいます。

