

はじめに

私たちが今こうしている瞬間に、たくさんの食べ物が作られ、輸入されています。店先には多くの食べ物が並び、レストランではさまざまな食事が提供されています。

とても豊かに見える日本の食生活ですが、その裏側では、まだ食べられるものが大量に捨てられています。それが食品ロスです。

食品ロスはなかなか減りませんが、「なくしていこう」「もっと減らさなければならない」という意識が少しずつ高まっています。そのため、社会全体で、食品ロスを削減する取り組みが広がっているのです。

たとえば、食品ロスを利用して、食べ物を必要としている人たちを助けるフードドライブ、「3分の1ルール」の見直し、賞味期限を長くするためのパッケージの改良などです。

また、飲食店での食べ残しを減らす活動や、食べ残しを持ち帰れるドギーバッグは、誰もが参加しやすい活動といえるでしょう。

第3巻では、社会がどのように食品ロスに取り組んでいるか、また、私たちが気軽に参加できる活動にはどんなものがあるのかを紹介しています。

そして、あらためて「食べ物とは」「食べることって何だろう」という根本的な問いかけもしています。

第1巻、第2巻、第3巻でそれぞれ内容は異なりますが、「少しでも食品ロスを減らしたい」という思いは同じです。

1人の力は小さいけれど、それが社会を変える原動力になります。さあ、今日から、あなたも始めましょう。



コープこうべの「てまえどり」運動 より

はじめに 2

エシカルな消費者になろう 4

食品ロスを半分に！その目標に向かって 6

東京都文京区の取り組み 8

社会の取り組み 10

仏さまのおさがりをいただく 12

おすすめ図書 13

買うだけで、食品ロスを減らせる店 14

「迷子の食べ物」を必要な人に 16

ドギーバッグって何？ 18

高校生のアイデア「たべったー。」 19

新型コロナウィルスと食品ロス 20

災害で生まれる食品ロス 22

江戸のエコロジーを学ぶ 24

チャレンジ！捨てない暮らし 25

昔は食べ物を残さなかった 26

SDGs 食品ロスへの挑戦

●天ぷら油で車が走る！ 28

●天ぷら油で電気がつく！ 30

●ミサオおばあちゃんの笹餅 32

おさらいのページ 34

この本の制作に協力していただきました 35

さくいん 36

もくじ

エシカルな消費者になろう

● 知ること、現実を見つめることの大切さ

日本では年間 612 万トンもの食品ロスがあり、国連世界食糧計画（WFP）の年間の食料援助の量の約 1.7 倍にもなります。つまり、飢餓に苦しんでいる国や地域に支援する食料より、もっと多くの食品を捨てているのです。

さらに、日本では大量の食べ物を輸入に頼っていますが、地球全体の人口は増え続け、また、環境破壊によって気候変動が起きている今、これから先も同じように輸入できるとは限りません。

そう聞いて、「食品ロスをすぐに減らさなくては」「食べ物を大切にしよう」と感じたのではないでしょか。だからこそ、知ること、現実を見つめることが大切なのです。

● エシカル消費ってなんだろう

みなさんは「エシカル消費（倫理的消費）」という言葉を知っていますか。エシカル消費とは、人や社会、地球環境、地域のことを考えて作られたものを、買ったり使ったりすることです。

ちょっとむずかしいので、クリスマスケーキや恵方巻きを買う場合で考えてみましょうか。



A と B のお店があって、あなたはどちらで買おうか、迷っています。おいしさや値段は同じですが、2 つのお店には大きな違いがあります。

- ▷ A 店 大量に作って、売れ残りを大量に捨てている
- ▷ B 店 予約した分しか作らず、売れ残りが出ない

B 店のほうがしっかりと食品ロスに取り組み、環境のことを考えているといえますね。こうしたお店の考えを知って買い物をすることが、「エシカル消費」に当たります。

クリスマスケーキも恵方巻きも、季節のイベントのときにだけ登場するもので、食品ロスが多い食べ物です。消費者が行動を変えるのによいきっかけになるでしょう。

● 誰でもエシカルな消費者になれる

買ってきた食品を新鮮なうちに食べること、できるだけ捨てる部分を減らすこと、エシカル消費です。

また、地元のお店で買い物をすれば、地域のことを考えられますし、輸送のコストも低いので、環境に優しいエシカル消費になります。

給食をしっかり食べること、必要以上の買い物をしないこと、外食のときは食べる量を考えて頼むことも、どれもみんなエシカル消費です。

エシカル消費の原点は、「自分の生活を反省しながら見直すこと」ですから、誰でもエシカルな消費者になれるのです。そう思うとワクワクしませんか。

どんなエシカル消費があるか、友だちと話をしたり、自由研究をしてみましょう。人や社会、地球環境や地域を支える大きな力になるはずです。



エシカル消費は、SDGs とも深い関わりがある



「迷子の食べ物」を必要な人に

自分で食べきれない。捨てるのはもったいないけれど、あげる人も見つからない。

こうした「迷子の食べ物」があふれています。また、「自分が持っている食べ物を何かに役立ててほしい」と考える人もたくさんいます。

東京都多摩市のNPO法人のシェア・マインドは、こうした食べ物を必要な人たちに届ける活動をしています。

●さまざまな食べ物が集まる

シェア・マインドには、さまざまな食品が集まります。どんなものがあるのか、見てみましょう。



賞味期限ギリギリで販売できないあられ



子ども会のイベントで配られる予定だったお菓子。中止のため不要になった



買いすぎて使いきれない砂糖



防災訓練で使われるはずだった食品。中止で不要になった



会社の防災備蓄食品。賞味期限が近くなり、新しいものと入れ替えるので不要になった

●「大切に、おいしく食べてほしい」という願い

シェア・マインドでは、週に1回、食べ物を必要としている人に、買い物かご1つの食品を渡しています。金額にすると、およそ2000円～3000円分の食品です。

そして、食品を受け取る人から500円を預かります。なぜなら、寄付される食品を運ぶためのガソリン代や、食品を保管しておくための場所代など、活動にはさまざまなお金がかかるからです。

また、無料にすると、「ただもらったから」と食べ物を粗末にしたり、逆に、「せっかくもらったのだから、口に合わなくても絶対に食べなければ」と考えてしまう人もいます。

シェア・マインドでは、「食べることに困っている人を支えたい」「食品ロスを解決したい」という2つの思いで活動しています。それと同時に、「大切に、おいしく食べてほしい」という気持ちも大切にしています。

みなさんのまわりに「迷子の食べ物」はありませんか。もしかしたら、その食べ物が誰かの役に立つかもしれません。



「誰かの役に立てば…」と、たくさんの人がさまざまな食べ物を寄付してくれる

