

# はじめに

みなさんは、「食品ロス」という言葉を知っていますか。

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

「私は食べ物を捨てたりしないから、あまり関係ない」

もしかしたら、そう思っているかもしれませんがね。でも、実際に、私たちの身の回りではたくさんの食べ物が捨てられているのです。

わかりやすく表すと、日本では毎日、1人あたりお茶わん1杯分のごはんを捨てている計算になります。1年にすると、1人あたり約48キログラム。日本全体だと、年間612万トン。ここまで数字が大きくなると、想像もつかないですね。

私たちが何気なく食べている野菜、魚、肉はすべて命あるものです。そして、それらを材料に作られるものには、「おいしく食べてほしい」という、作り手の気持ちが入められています。

そんな食べ物が捨てられていると知って、心が痛みませんか？ もったいないと思いませんか？ しかも、食べ物を捨てるのは、環境にもよくないことなのです。

この本では、「食品ロスとは何か？」を、わかりやすく紹介します。そして、どうして食品ロスが生まれてしまうのか、どんな場面で、何が原因で食べ物が捨てられてしまうのかを考えます。

人間は食べ物がなければ生きていけません。つまり、「食品ロス」は、私たち一人ひとりに関係のあるとても大切な問題なのです。

2020年、世界を襲った新型コロナウイルスで私たちの生活は一変しました。将来、「食べ物がある」ことが当たり前でなくなるかもしれません。だから、今こそ立ち止まり、食品ロスについて考える意味があるのです。

まだ食べられるのに捨てられた、おにぎりや炊き込みごはん（写真提供：株式会社日本フードエコロジーセンター）



はじめに	2
まだ、ちゃんと食べられるのに!!	4
どうして食品ロスをなくさなければいけないの？	6
食べ物には、多くの人の手間と思いが込められている	8
毎日、お茶わん1杯分を捨てている!	10
日本の食品ロスの約半分は家庭から	12
学校でも食品ロスが生まれている	14
スーパーやコンビニなどの小売店で出る食品ロス	16
消費期限と賞味期限。こんなに違いがあった!	18
レストランなどから出る食品ロス	20
食品工場から出る食品ロス	22
野菜の旅はサバイバル?!	24
食品ロスと地球環境の変化	26
<b>SDGs 食品ロスへの挑戦</b>	
●食品ロスがブタのごはんに変身!	28
●エコフィードはこうして作られる	30
●食品リサイクルの輪	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

# 学校でも食品ロスが生まれている



みなさんは、給食を残さずに食べていますか。

給食は家の人が作ってくれる食事と違い、苦手なメニューがあるかもしれません。そうすると、食べ残しが出やすくなります。

「早く遊びに行きたい」「食べるのが遅いから、食べきれない」という理由で、給食を残してしまう人もいます。また、給食はクラスの人数分作っているのに、欠席の人が多ければ、それも食べ残しの原因になります。

実は、学校給食の食べ残しは、小中学生1人あたり、年間7.1キログラムという調査結果があります。



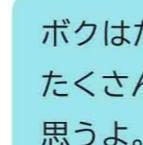
## ●みんなで話し合ってみよう！

給食の食べ残しは、子どもにとって身近な食品ロスです。

どうしたら食べ残しを少しでも減らせるかを考えて、友だち同士で、またはクラスの議題として、話し合ってみましょう。



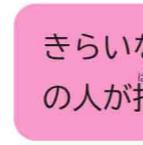
残さず食べるには、おなかを空かせるのが一番。だから、休み時間には校庭に出て、思いっきり運動したらいいと思うな。



ボクはたくさん食べられないんだ。だから、全員に同じ量を配るんじゃなくて、たくさん食べる人は多く、少ししか食べない人は少なく配れば食べ残しは減ると思うよ。



どうしても牛乳が苦手…。給食の時間、お茶が出たらもっとおいしく食べられると思うんだけど。それと、もう少し食べる時間が長いといいな。



きれいなものでも一口は食べるようにしたら？ それで、食べたときは、まわりの人が拍手してはげますとか。そういうのがあれば、がんばれる気がする。



一週間に一度、校庭で食べるのはどう？ 遠足みたいに外で食べたら、いつもよりおいしく感じて、残さなくなるかもしれないよ。



人気のあるメニューを増やして、人気のないメニューをなくせばいいと思う。ちなみに、ボクが好きなのはやっぱりカレー！ 毎日でもOK。

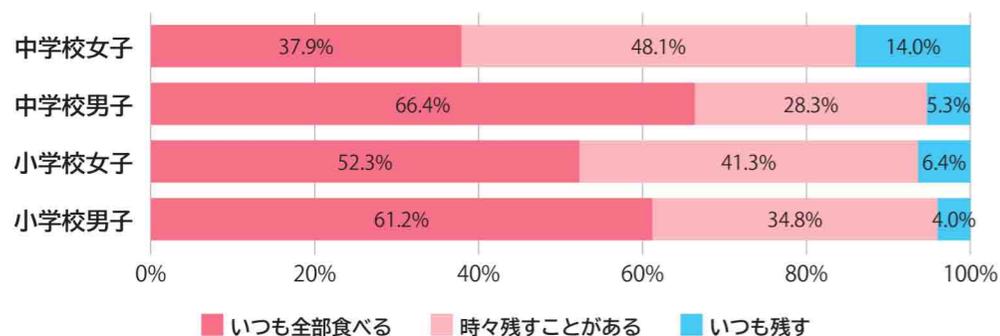
みなさんはどんなアイデアが思い浮かびましたか。考えること、ほかの人の意見を聞くことは食品ロスを減らす第一歩です。どんな小さなことでもいいので、自分なりの考えをまとめてみましょう。

## 給食を残してしまう理由のランキング (小中学生男女合わせて/回答、3つまで)



第4位 おいしくないから 20.0% 第5位 食欲がないから 19.4%  
ほかに、太りたくないから、たくさん食べると恥ずかしいから、体調がよくないからなどの理由もありました。

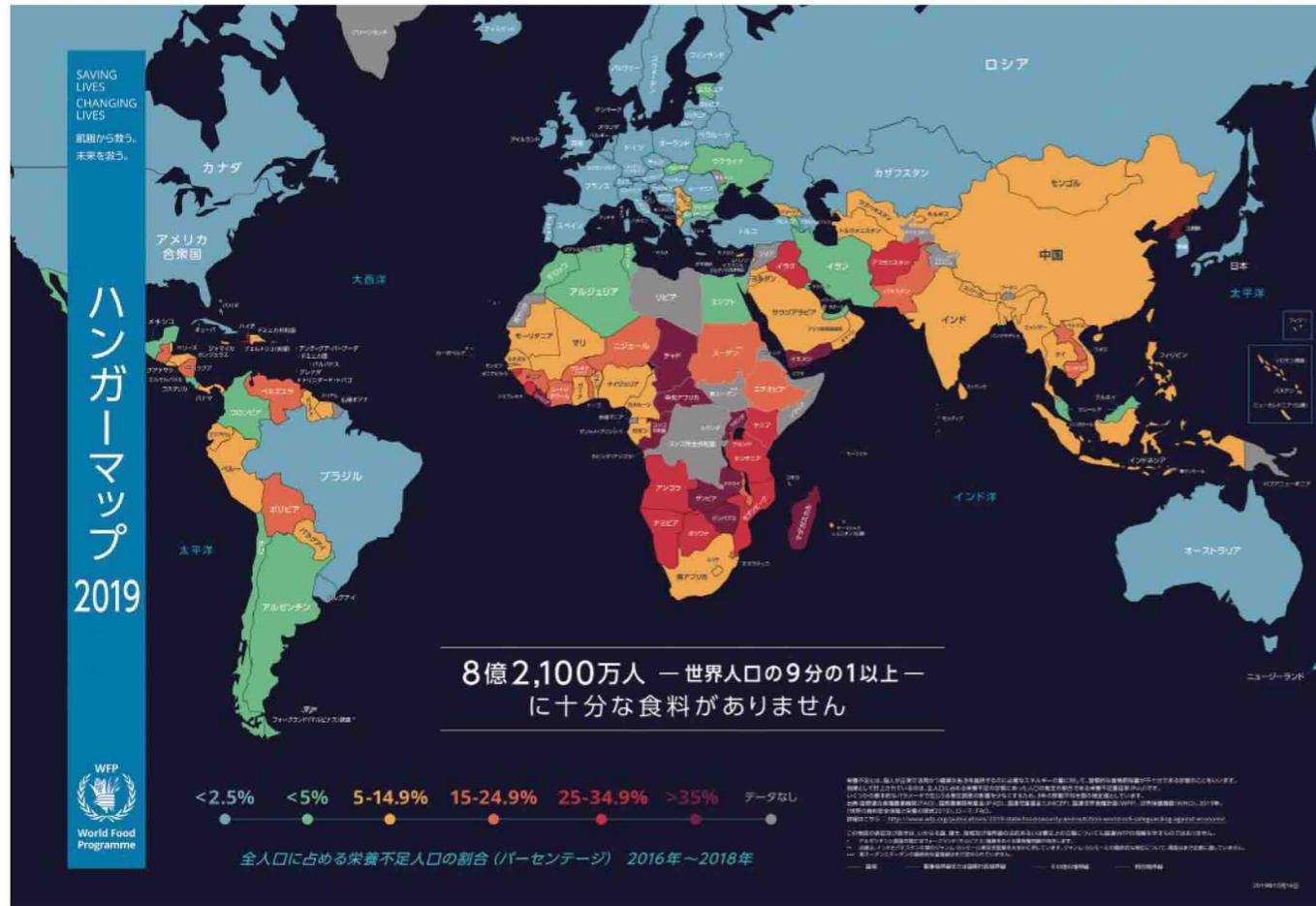
## 給食を全部食べる？ 残す？



日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」より

# 🍴 どうして食品ロスをなくさ なければいけないの? 🍴

## ● 世界人口の 9 分の 1 以上に食べ物が足りない



上の図は、栄養不足人口の割合を色分けし、どこの国（地域）で食べ物が不足しているかがひと目でわかる地図、「ハンガーマップ」です。

今、世界では9人に1人以上、8億2100万もの人が、食べ物が足りずに苦しんでいます。日本でも、子どもの7人に1人が貧困家庭で、なかには満足に食べられない子どももいます。

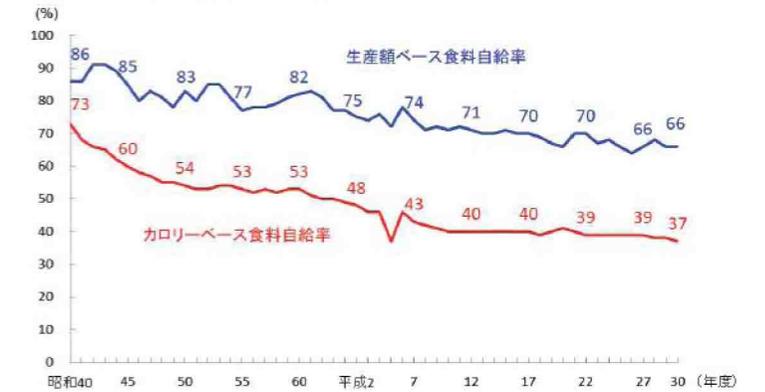
しかし、日本では、まだ食べられる食品が、年間612万トンも捨てられているのです。

## ● 食料を輸入に頼っている日本

日本は海外から大量の食料を輸入しています。平成30年度の日本の食料自給率※はカロリーベースで37%、生産額ベースで66%。つまり、日本国内で作られたものだけでは、おなかいっぱい食



昭和40年度以降の食料自給率の推移 (農林水産省)



べることができません。それなのに、まだ食べられる食品を捨てているのです。

**外国からわざわざ輸入しているのに、食べ物を捨ててしまう日本。**

**さまざまな事情で、食べ物が手に入らず、病気になったり亡くなる人がいる国。**

同じ地球に住んでいるのに、不公平だと思いませんか。

また、2020年の新型コロナウイルスの流行で世界中が混乱しました。輸入に頼っている日本ですが、これからは今まで通り食べ物を輸入できるとは限らないのです。

※食料自給率とは、国内で消費される食べ物が、どのくらい国内生産でまかなえているか（自給できているか）を示す割合。

## ● SDGs と食品ロス問題

みなさんが学校で学習してきた「SDGs (持続可能な開発目標) ※17」の目標を思い出してください。

たとえば、12の「つくる責任、つかう責任」では、水や食べ物、エネルギーといった資源を無駄にしないことが求められ、食品ロスと深い関わりがあります。

そのほかにも、食品ロスを減らすことで、達成に近づく目標がいくつもあります。そして、これらの目標は2016年から2030年までの15年間で、世界中の人が達成に向けて取り組むという約束です。

だからこそ、私たちは食品ロスについて学び、少しでも減らしていく習慣を身につけなければなりません。

