

# 栄養だより 秋号

## —行事食—



9月 お月見/敬老の日



10月 ハロウィン

満月の中にわたしの仲間がいる♪

## 【知って得する?! 豆知識】

### 食品ロスと栄養

10月16日は「世界食料デー」と言われる国連が定めた「世界の食料問題を考える日」で、10月は世界食料デー月間及び食品ロス削減月間に設定されています。自分とは無関係と思ってきた食料問題かもしれませんが、多くの食材を輸入に頼っている日本は他人事ではありません。実際、ここ最近の物価上昇に悲鳴をあげている方は多いのではないのでしょうか。食料問題に目を向ける＝家計の節約にも繋がるかもしれません。この機会に一緒に考えてみませんか？

#### ○食品ロスと食品廃棄の違い

**食品ロス**…本来食べられるのに捨てられてしまう食品

**食品廃棄**…もともと食べられない部分(魚の骨や貝の殻等)を捨てること

#### ○日本の食品ロスの現状

日本の食品ロス 年間 522 万トン(令和 2 年度)…東京ドーム約 4 杯分

日本人の 1 人当たりの食品ロス量 約 41kg/年

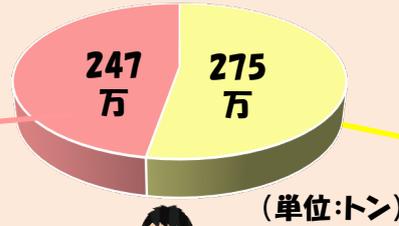
国民 1 人が毎日お茶碗約 1 杯分のご飯を捨てているのと同じ



## 家庭系

- ・作り過ぎ等の食べ残し
- ・賞味期限切れで破棄
- ・下処理時に出る皮等

## 食品ロス量(令和2年度)



## 事業系

- ・売れ残り品や飲食店の食べ残し
- ・規格外品の野菜の廃棄等

### ○なぜ食品ロス削減が必要なの？

現在、発展途上国を中心に、約 8 億人が慢性的な栄養不足の状態にある一方、先進国では余った食料がまだ食べられるのに捨てられています。**2050 年の世界の人口は現在よりも 20 億人増える**と予想されており、今のままの状況が続けば、栄養不足で苦しむ人がますます増え、貧困にも拍車がかかります。また、捨てられた食べ物をゴミとして処理するために燃料が使われ、温暖化に寄与するだけでなく、処理するための費用が税金から支払われることにもなります。



### ○家庭で出来る食品ロス削減のヒント

～今日から実践！食品ロス削減！～

- ① 冷蔵庫整頓術
- ② 自炊も外食時も食べきれ的分だけ
- ③ 買い物時、すぐに食べる商品は陳列の前から

冷蔵庫の収納率は  
7 割程を目安に！



### ー野菜や果物の皮や種、捨てすぎているませんか？？？ー

これらの皮をむくようになったのは戦後のことで、食感をよくするためと**残留農薬**を気にする人が増えたからと言われています。しかし、「**ファイトケミカル**」(前月号参照)のような抗酸化作用をもつ栄養分は、実を守る皮や種などの部分に多く含まれます。



### ～農薬についてのギモン～



使用された農薬がすべて農作物に残る訳ではありません。農作物・微生物の代謝や日光によって分解されたり、風や雨に流されたりもします。また、出荷前に厚生労働省の検疫所や保健所の検査によって、農薬の有効成分の濃度が基準値を超えている食品が見つければ、「**食品衛生法**」に違反していることになるので、回収・廃棄されます。まれに、基準値を超えている食品が流通してしまう場合がありますが、このような食品を極端に過剰に摂らなければ必ずしも健康に影響があるわけではありません。それでも残留農薬が気になる…という方は調理法でもある程度取り除くことができます。効果が大きいのは「**揚げる**」。ついで「**炒める**」、「**ゆでる**」の順です。



きゅうりやぶどう等の白い粉はフルームといって、  
病気や乾燥から実を守るためにでたもの！



家庭以外の食品ロスも、私たち消費者の意識次第で減らす事はできます。例えば、お店で売り切るのが難しい食事をお得に購入できる**フードシェアリングアプリ「TABETE」**といったものも利用できます。また、びっくりドンキーでおなじみの会社では「**もぐチャレ**」という子供たちに残さず食べる挑戦を応援する食育イベントも行なわれています。食品ロス削減を難しく考えず、楽しく貢献してみたいはいかがでしょうか。

<引用・参考元>

- ・ 環境省 HP 食品ロスを減らすために、私たちにできること
- ・ 農林水産省 HP aff バックナンバー2020年10月号  
残さずいただきます 食品ロスの現状を知る・食品ロス削減のためのヒント
- ・ 臨床栄養 5 臨時増刊 SDGsと栄養・食 中村丁次 村山伸子
- ・ JCPA 農薬工業会 HP 教えて！農薬 Q&A そのまま食べても大丈夫？

