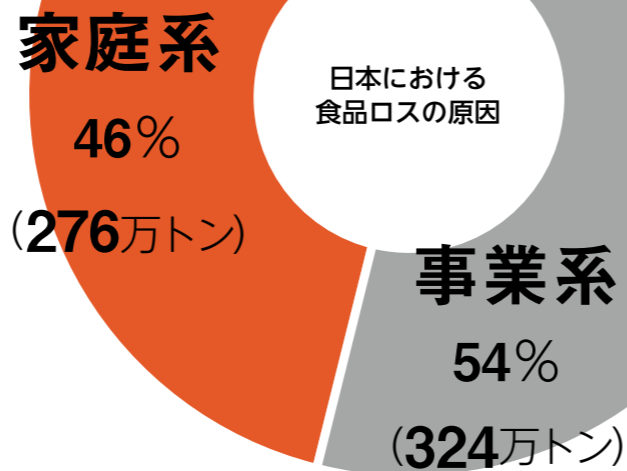
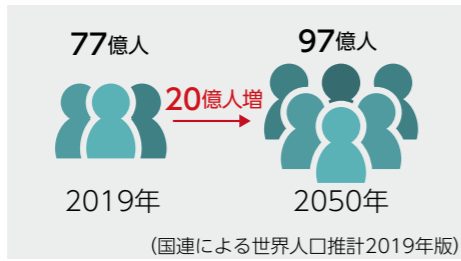
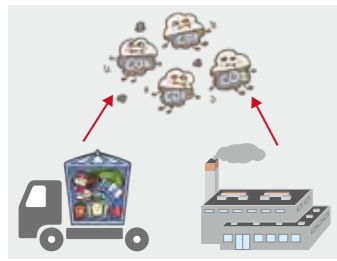


めざせ！  
食品ロス  
ゼロ

日本の食品ロス年間 **600** 万トン  
(国民1人1日あたりお茶碗1杯分)



**できることから始めてみませんか**



出典：“食品ロスとは” 農林水産省.2021-11-11

## SDGsと食品ロス

2030年までの達成を目指して、持続可能な開発目標（SDGs）が示され、各国や地域で積極的な取り組みが進められています。国は事業系食品ロスおよび家庭系食品ロスを、2030年度までに2000年度比で半減させる目標を設定しています。食品ロスは、SDGsの目標のうち、「12」に該当します。



### なぜ食品ロス削減が必要？

「食品ロスって、まだ食べられる食品を捨てるのがもったいないから減らさなきゃいけないでしょ？」  
そうした声も聞きますが、実はそれだけではありません。  
余った食べ物が可燃ごみとして処分される際に二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）を排出したり、将来的な人口増加に伴って、食品が不足し貧困に拍車がかかることとなります。  
食品ロスの削減は、世界でも避けて通れない喫緊の課題となっています。

### 半分が家庭から出る食品ロス

日本での食品ロスの原因は、大きく分けて2つあります。  
1つは、スーパーマーケットや

コンビニエンスストアなどの売れ残りや返品、飲食店での食べ残り、売り物にならない規格外品といった「事業系」食品ロス（324万トン）。  
もう1つは、家での料理の作り過ぎによる食べ残しや、買ったのに使わず捨ててしまうこと、料理時の皮のむき過ぎなどの「家庭系」食品ロス（276万トン）といわれています。

私たち一人ひとりの心がけで、食品ロスの半分以上を少なくすることができるといえます。  
では、私たちが具体的にできることはどんなことでしょうか。  
次ページからご案内していきます。

世界では、  
まだ食べられる食料が  
13億トンも廃棄に



そのうち日本では  
約600万トン  
廃棄している



国民1人あたりに換算すると、  
毎日お茶碗1杯分の食料を  
捨てていることになります

世界では  
9人に1人が栄養不足…



でも…日本ではたくさん輸入しているのにたくさん捨てている



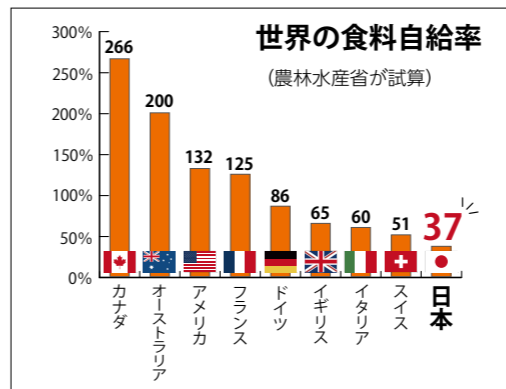
# 食品ロスの現状を知る

こういった経験、ありませんか。  
「食品ロス」とは、食べ物がまだ食べられるのに捨てられてしまうことをいいます。  
世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食料が毎年廃棄されているといわれています。そのうち日本での廃棄量は約600万トン。これは日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。  
また、現在地球上には約77億もの人々が生活していますが、発展途上国を中心に約9人に1人が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいます。その一方で、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るのが現状です。

「特売でまとめ買いが安かったから買い過ぎて、食べないまま期限を過ぎてしまった。」

「ついつい作りすぎてしまって、全部食べきれなかった。」

日本の食料自給率は先進国の中でも低く、多くの食べ物を海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、多くの食品ロスを生み出しているという状況は、社会全体で解決していかなくてはならない課題の1つです。



出典：“世界の食料自給率” 農林水産省.2021-11-11

※表紙：食品を大切にという思いを込めて、食品で日本地図（略図）を作成しました。

## “実践力を、習慣に”



かがわあきお  
香川明夫さん

女子栄養大学および女子栄養大学短期大学部学長。保健学博士。2016年に学長に就任。豊富な栄養学の知識を生かした取り組みは多方面で高い評価を受けている。

家庭からの食品ロスが多い原因の1つに、家で食べる機会が増えたことがあげられます。そうすると、買い物時にどれだけの量を買っていいかわからず、買いすぎてしまって余らせる…ということが起きてくるわけです。

世界では全ての人々が食べるのに十分な食料が生産されているにもかかわらず、9人に1人が飢餓状態にある状況です。そんな中、日本の食料自給率は37%。あとの63%は海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず大量の食品ロスを発生させている現状、世界の人はどう思うでしょう。

食品ロスを減らすためにできることは多くあります。例えば本学では、埼玉県と連携して食品ロス削減冊子の発行や、短大の教員による食品ロス削減レシピの作成など、さまざまな取り組みを実施しています。

思うに大切なのは、一人ひとりが適切な量を買うよう心がけ、実践することです。そして、それを習慣づける事ではないでしょうか。

食品ロスのうち、約半分は家庭から出ているということは、私たちの行動で、減らせる量がそれだけ多いということです。一人ひとりが実践し、習慣づけるだけで、食品ロスの現状は大きく変わります。

### 作ってみませんか？ 食品ロス削減レシピ

なすとかぶのごまみそあえ



女子栄養大学考案のさまざまな食品ロス削減レシピが、埼玉県のホームページで紹介されています。



食事を作る際に食材が余ってしまったら冷凍をしたり、仕事で帰ってお弁当も余っていたら持ち帰ってしまいます。夕飯代節約のためって思われるかもしれないけど、どうせ捨ててしまうなら。特に意識せずやっていたことですが、考えてみるとそれも食品ロスを減らすことにつながっていたのかな。きつかけはなんであれ、自分が食べられる分だけを食べたりとか、普段何気なくやっていることでも、食品ロスの削減につながる、という意識を皆さんにも持ってもらえればいいなと思います。

### “普段のことがロス削減に”



いちかわみおり  
市川美織さん

久喜市出身。AKB48、NMB48のメンバーとして活躍し、グループ卒業後はバラエティや女優など各方面で活躍中。久喜市くき親善大使を務める。

一人でも多くの方が、普段の生活の中で少しずつ心掛けるだけで、食品ロスの削減量は何倍にもなる可能性があります。おうちで、お買い物時、ほんの少しでも食品ロスのこと、意識してみませんか。

## 家庭でのポイント



### 食材を適切に保存する



- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存
- ▶ 野菜は、冷凍・茹でるなど下処理してストック

### 食材を上手に使いきる



- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎてしまい残った料理はリメイクレシピなどで工夫

### レシピで実践！食品ロスゼロ



環境省では、料理研究家のリュウジさんとのコラボ動画「料理研究家リュウジの食ロスゼロレシピ」を公開。食材を無駄なく全部まるごと食べられるレシピを紹介しています。

### 食べきれぬ量を作る



- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮して調整

## 食品ロス削減に向けて私たちにできること

# ① ロス発生を減らす

食品ロスを減らすために、私たちが個人でできることは、まずロスの発生となる原因を減らすこと。食料の買い物や家庭での調理・保存方法など、普段の行動を見直すことから始めてみましょう。

## 買い物でのポイント



### 買い物前に食材をチェック



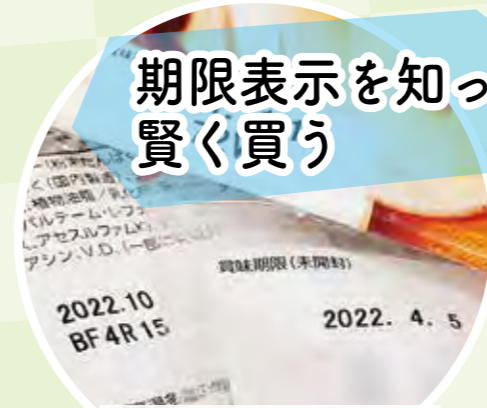
- ▶ メモ書きや携帯電話・スマホで撮影し、買い物時の参考に

### 食べられる量使う分だけ買う



- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる

### 期限表示を知って賢く買う



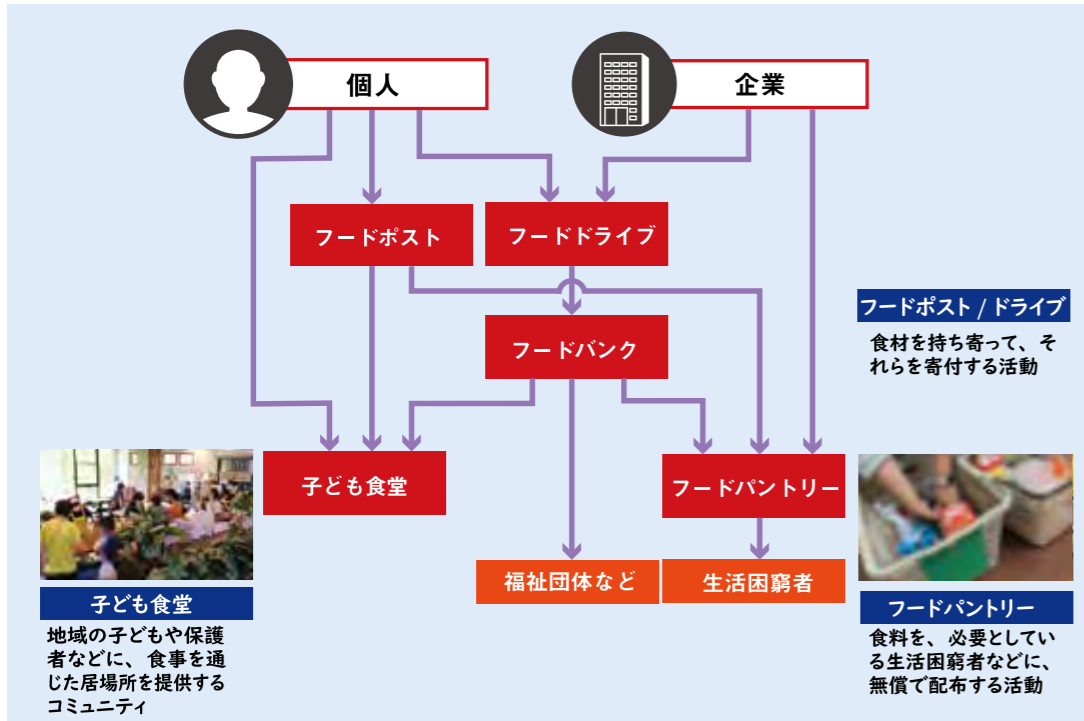
- ▶ 利用予定と照らして、期限表示を確認しよう

### やってみませんか？「てまえどり」



- ▶ セブン-イレブンの陳列棚の例。POPが貼られ「てまえどり」を推進しています。

「てまえどり」とは、商品棚の手前にある商品を選ぶこと。購入してすぐに食べる場合は、商品棚の手前にある、賞味期限が近づいている商品を積極的に選んでみてください。食品ロスの削減につながります。



※イメージ（この他にも様々な流れがあります）  
食材を寄付する時の流れ

食品ロス削減に向けて私たちにできること

## ② 余った食材を **活** かす

買い物や家庭での調理や保存を工夫しても、やはり食材の余りは出てしまうもの。そんなとき、食品ロスを減らすためにできることは、食材を誰かに寄付することです。余った食材を「活かす」取り組みをご紹介します。

「もったいない」を「ありがとう」の笑顔へ。

フードドライブ  
フードポスト  
の活動が広がっています。

特売で買った缶詰や、いただいたお菓子がたくさん余っている…。ご家庭のそんな「もったいない」食品を、必要としている人に届けるフードドライブ・ポストの活動が広がっています。

市では、包括協定を結ぶ第一生命保険株式会社との協力のもと、10月24日・25日に市本庁舎および各総合支所で「久喜市フードドライブ」を実施しました。

フードドライブは多くの団体・企業などで実施されており、全国的に動きが広がっています。

企業の取り組みを紹介します

イトーヨーカドー久喜店



イトーヨーカドー久喜店では、店内に入ってすぐのところにフードドライブの回収カゴが設置されています。管理統括マネジャーの青梨さんによると、中には買った商品を入れてくださる方もいて、2週間に1回の回収でカゴ一杯になるときもあるそうです。

回収された食品は、NPO法人フードバンク埼玉を経て、県内のフードパントリーや子ども食堂へ行きわたります。

Check!

未使用食品の寄付を常時受け付け



◎ ご寄付いただけるもの

- 米（※）、レトルト食品、油、醤油、調味料、缶・瓶詰、お菓子、スナック類、ジュース類、コーヒー、インスタント麺、乾麺、乾物（ふりかけ・海苔等）など
- ※米は収穫から2年以内で密封されたもの
- 賞味期限が確認でき、**期限まで2カ月以上**あるもの
- 未開封で**常温保存**できるもの

✕ ご寄付いただけないもの

- 古米（収穫から2年が経過したもの）、肉、魚、野菜、果物、冷蔵食品・冷凍食品、お酒、アルコール、パン

設置場所



最新情報は、市ホームページをご覧ください。



久喜市フードドライブでご寄付いただいた食品。計1,287点もの食品が集まり、市内のフードパントリー、子ども食堂の活動団体に寄付しました。

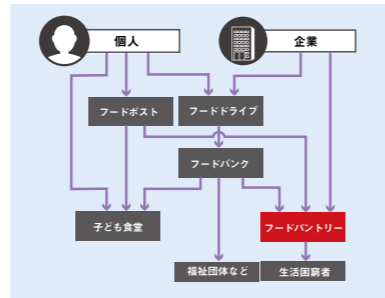




1世帯ごとにカゴに分けられた食材を、利用者が袋に詰め持ち帰ります。「生活に困っているの、こうした取り組みは本当にありがたいです」と利用者は話します。



## フードパントリー 食の支援を通して 隠れた課題を見つける



**人と人とを食べ物で繋ぐ**  
 フードパントリーは、経済的困窮により食料支援を必要としている方に、直接食料を提供する活動です。「パントリー」とは、「食料の貯蔵庫」を意味します。  
**食料の提供だけではない支援**  
 現在、市内では、児童扶養手当等受給世帯を対象に、11月15日現在で3つの団体によってフードパントリーが運営されています。また、活動拠点が地域に根ざしていることから、食料の提供だけでなく、会話や相談の中で「地域の隠れた問題」を発見できる場合もあります。発見した問題は、孤立の解消や相談窓口、学習・行政支援へ繋ぐなど、新たな支援の輪を広げる役割も、フードパントリーは担っています。



# 寄付された食品が届く先

フードドライブやフードポストで皆さんから寄付された食品は、市内にある6つの団体(11月15日現在)の手で必要な方へ配布しています。その団体が行っているのがフードパントリーや子ども食堂の活動。どちらも食料を渡すだけではなく、さまざまな支援の形、役割を担っています。

### 市内フードパントリー・子ども食堂MAP



## 貧困は身近で起きている。



一般社団法人「みんなのいえ」  
 理事長 町田大樹さん

元は子ども食堂として活動していましたが、コロナ禍で思うように開催できていなかった時、フードパントリーを知り、昨年の9月から始めました。「家族でご飯を食べる時間ができて笑顔が増えました」とか「少し前を向けるようになりました」といった声を聞くと、始めて良かったなと思います。よく、「なにかできることはありますか」という声をいただくのですが、まずは多くの人に現状を知ってほしいです。僕もね、始める前は貧困のこととかは他人事だったんです。どこか遠くの田舎のことくらいに思っていました。でも実際は想像以上に身近なことなんです。それを皆さんに知ってほしいですね。



市内の高校生に、現状を話す町田さん。

フードパントリー/子ども食堂  
**みんなのいえ**

詳細は  
 みんなのいえHP!



## まずは出来ることから。



定期的にイベントも。「みんなの喜ぶ顔が見たくて」と大友さんは話します。

フードパントリー  
**子ども応援隊わくわく**  
 青葉/栗橋東(配布場所は非公開)  
 ※葛蒲エリアでオープン準備中  
 ☎090-9382-2836  
 ✉kukiwakuwaku@gmail.com

きっかけは2年前。埼玉県が主催するセミナーで、子どもの7人に1人が貧困状態であることや、親から子への貧困の連鎖が問題だと聞いたことです。以前から子どもたちのために何かできたらと思っていましたが、すぐに仲間を集め、昨年5月にフードパントリーを開きました。苦労は多いですが、お菓子を手にしたお子様の笑顔で全て吹き飛びます。ただの食料支援ではなく、顔が見える関係で、子どもたちを皆で育てていけたらと考えています。寄付金や寄贈など、ご自身ができる範囲で一步を踏み出していただけたらとても嬉しく思います。



子ども応援隊わくわく  
 おおともゆきこ  
 大友幸子さん

## 地域のコミュニティの場へ。



和気あいあいと調理。

**子ども食堂**  
**子ども食堂ぬくもり**  
 本町2-4-10 本町集会所  
 申込URL: <https://forms.gle/bxano8w7fdHtHa7EA>

朝ご飯をきちんと食べられていない子や、親が働いていて夜ご飯を満足に取れていない子どもが非常に多いことを学校の先生から聞き、食事や居場所を提供したいと考えたことがきっかけです。

「なかなか家族の時間が取れないので助かっています」といった声を聞くと、やりがいを感じますね。最近は活動が認知されてきたのか、畑の農作物を寄付してくれる方もいて、本当に多くの方に支えられています。

孤食は子どもたちの問題だけではなくありません。ゆくゆくは高齢者を含め、地域のさまざまな方の交流の場になればいいなと思っています。



子ども食堂「ぬくもり」  
 代表 **柿崎武夫**さん



10月のテーマは「ベートーベン」。食もベートーベンにゆかりのあるチーズグラタンが提供されました。

**子ども食堂**  
**子どもCafé Arts & Eats**  
 菖蒲町菖蒲85-1  
 菖蒲文化会館アミーゴ  
 詳細はHPから▶



コロナ禍では、対面での食事の提供が難しくなったため弁当配布に。スタッフは声掛けを絶やしません。「コロナ禍で仕事が増え、料理の時間がなかなか取れないので、本当に助かっています」と利用者は話します。

## 食と芸術をコラボする。



「子どもCafé Arts & Eats」  
 ひらやまゆたか  
 統括館長 **平山豊**さん

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける子どもたちやアーティストのために、微力ながらも出来ることはないかと考えたのがきっかけです。

文化芸術に携わる身として、久喜市の文化発展にも貢献したいという思いから、子ども食堂の機能に文化的な学習支援を加えました。活動は月に1回、地元アーティストを呼び、子どもたちが文化芸術に触れた後に、食事を一緒にしながらコミュニケーションを取る場を提供しています。

参加してくれた中から、将来アーティストになりたいという子が出てきてくれたら嬉しいですね。

## 垣根のない居場所であれば。



心を込めて130食分の食事を作ります。

**フードパントリー/子ども食堂**  
**きっちん・こすもす**  
 桜田3-10-2  
 鷺宮東コミュニティセンター内  
 ご利用は公式lineアカウントから

この場所を必要としている子どもや保護者のために何かしてあげたいと、子ども食堂を始めました。多くの方が「子ども食堂=貧しい子にご飯を食べさせるところ」と思われていますが、それは誤解で、コミュニティの場なんです。

「落ち込んでいてどこにも子どもを連れて行けない。ここだけは安心して来れるんです」とお母さんから感謝されたときは、やっていた甲斐があったと嬉しかった。

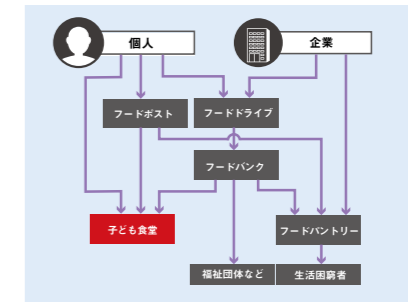
自分は一人じゃない、ここを頼っていいんだ、と思ってもらいたい。老若男女問わず、地域ぐるみで子どもを大事にする、垣根のない居場所であれたらと思っています。



特定非営利活動法人  
 「きっちん・こすもす」  
 代表 **櫻井敬子**さん

## 子ども食堂

# 誰でも立ち寄れる居場所をつくる

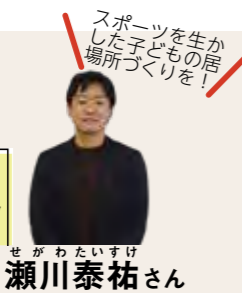


さまざまなコンセプト  
 夜9時ごろ公園のベンチに座っている小学生くらいの兄弟を見かけ、「こんな夜中にどうしたの？」と聞く。  
 「お母さんを待つてるの。家は誰もいなくって寂しいし、早くお母さんに会いたいから」  
 一般社団法人みんなのいえを運営する町田さん(特約ページに掲載)が、子ども食堂に携わるようになったきっかけです。  
 子ども食堂というと「貧困家庭への食事提供の場」というイメージを持つ方が多いかもしれませんが、そうではありません。例えば、孤食の解消のための「子どもにとっての共食の機会確保」を目的にしているもの、また「地域コミュニティの中での子どもの居場所づくり」など、その運営コンセプトはさまざまです。  
 市内では、11月15日現在で、5つの団体が運営しています。

12月3日  
 プレオープン  
 1月8日  
 オープン

子ども食堂  
**ファルカオ**  
**スポーツベース**

南栗橋4-17-17  
<https://base.falcao.jp/>



せがわたいすけ  
**瀬川泰祐**さん

新たに  
**2つの子ども食堂が**  
**オープン!**

スポーツを生かした子どもの居場所づくりを!

子ども食堂  
**かめうさkitchen**

上内1275-2  
 詳細はHPへ▶



たかはし さゆり  
**高橋小百合**さん

11月5日  
 オープン



「子どもたちや利用者の方が笑顔になれる場にしたいという方ばかりで本当に驚きました。私たち高校生や若い人たちがこうした活動にどんどん参加して発信していけば社会はより良くなると思うんです」  
(吉澤いろはさん)



フードパントリー  
×  
久喜高校

みんなのいえ町田さんから指示を受ける様子。  
左から、大家七海さん、佐藤楓夏さん、関川唯菜さん

子ども食堂  
×  
久喜高校

「色々な年代の方と触れ合える時間はとても勉強になりました」(大家さん)  
「コロナ禍で地域の人と触れ合う機会がなく、こういう機会をいただけて嬉しかったです」(佐藤さん)  
「思ったよりも多くの食品が集まっていることと、必要としている人が多いことに驚きました」(関川さん)



左から、橋本幸一 鷺宮郵便局長、本田亜未さん、池田梨桜さん

フードポスの利用を呼び掛けるポスターを作成し、市内郵便局に寄贈。  
「寄付した食品がどんな人に届くか想像しながら描きました」(池田さん)  
「一人でも多くの人に興味を持って利用してもらえたら嬉しいです」(本田さん)  
「素敵なポスターをいただき感謝しています。ポスの利用につながれば嬉しいです」  
(橋本鷺宮郵便局長)



フードポス  
×  
鷺宮高校



子ども食堂  
×  
鷺宮高校

学校行事で作る予定だったマドレーヌが、コロナ禍で提供できなくなり寄付している様子。  
左から、町田美味さん、小田凜々花さん、池田梨桜さん

「娘があんまりおいしそうにほおぼるので思わず写真を撮りました!」「買ったものかと思うくらいとってもおいしかった」と喜びの声が続々と。  
「この機会に食材を無駄にせず食べてもらえて嬉しかったです。こういった活動に参加できてとても良かったです!」(町田さん)



食品ロス削減に向けてできることを一  
今、市内の高校生が有志でさまざまな行動を  
起こしています。

# 広がりはじめた 高校生の支援の輪



齊藤千莉さん(左)、吉田翠月さん(右)

コンビニなどで、日頃から廃棄される食品を見てきた吉田さん。「ボランティアはとっても楽しくて、色んなことに挑戦したい気持ちが高まりました」(吉田さん)

子ども食堂  
×  
久喜北陽高校



幼稚園の先生という夢があり、子どもの貧困について調べていた齊藤さん。「今まで貧困はどこか遠い世界の話だと思っていました。少しでも行動に移す人が増えたら...1人の力はちょっとでも、それが40人になればその力は40倍に。つまり困っている人に「助かる」と思ってもらえる気持ちも40倍に増えると思うんです」(齊藤さん)

あなたの行動で  
誰かが笑顔に

市内では、このようにさまざまな高校生たちの取り組みが広がっています。  
もったいないだけでなく、将来の私たちの暮らしにも大きく影響を与える食品ロス。  
しかし普段の心がけ次第で食品ロスを抑えることは可能なのです。どうしても余ってしまった食品は、誰かのために寄付してみたいか、がでしょう。  
あなたが一歩踏み出すことで、誰かが笑顔に。  
今から行動してみませんか。

高校生による  
フードライブ開催!

12月18日(土) 13時~15時

@モラージュ菖蒲  
1階滝のコートクリスマスツリー前  
詳細はホームページやSNS等でお知らせします。