

# なにわ エコウエーブ



編集・発行  
なにわエコ会議

[なにわエコ会議事務局]

〒559-0034

大阪市住之江区南港北2-1-10

ATCビルITM棟11F西

NPO法人イー・ビーイング内

TEL:06-6614-2219

FAX:06-6614-1801

E-mail:info@naniwaekokaigi.org

http://www.naniwaekokaigi.org

協力:大阪市



## ■ こんなことはありませんか

～食品ロス 買いすぎ編～

ハウレンソウを買おうと思って、閉店前のスーパーに行くと、ハウレンソウとコマツナをセットで安売りしていたので買った。でもコマツナは使いきれなくて捨てることになった。

～食品ロス 作りすぎ編～

夫(妻)や娘(息子)は今日家で夕食を食べるかどうかわからない。家族全員が食べられる量を作っておいたけれど、2人は食事を済ませて帰ってきたので、作りすぎだった。

～食品ロス 残す編～

レストランのビュッフェで、おいしそうな料理がいっぱいあったので、たくさん取った。でも、食べきれなくて残してしまった。

～食品ロス 捨てる編～

少し食べたあと冷蔵庫に入れていた海苔の佃煮の瓶をよく見ると、賞味期限を大幅に過ぎてしまっていたので、捨てた。

もったいないですね!!

- ・必要な量だけ買う
  - ・夕食を家で食べるかどうか家族に確認する
  - ・外食では食べきれる量だけ取る(頼む)
  - ・賞味期限をチェックする
- など毎日の生活でできることがたくさんあります。

気軽にできることから始めましょう。

食品ロスを減らすと、いいことがいっぱい。

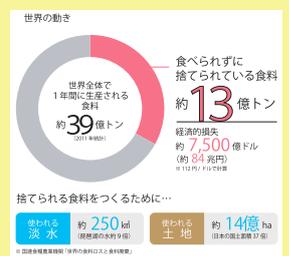
財布にやさしい!ごみが減る!環境にやさしい!

人にも地球にもお得です。

日本は食料の半分以上を輸入に頼っているのに、毎日多くの食品ロスを出しています。

世界の動きをみると、世界全体で1年間に生産される食糧の約1/3が食べられずに捨てられています。

捨てられる食料をつくるために、水は琵琶湖9個分、土地は日本の国土面積の37倍も使われています。食品ロスは、地球全体の大きな問題です。



## ■ 食べ残しNOゲーム

なにわエコ会議では、「食べ残しNOゲーム」を活用して、食品ロスについて考える出前授業を実施しています。今年度は、5つの小学校に出向く予定です。

このゲームは小学校6年生だった栗田君という少年が、大阪・本町にある「未来価値創造大学校」にて学びながら考案したゲームです。飲食店を調査し、その食べ残しの問題を、小学生に分かりやすく伝え、興味を持って、「我がこと」として問題解決に取り組んでもらいたいと考えて、作り上げました。

ゲームは、1人のマスターと4人(または4組)のプレイヤーにわかれ、プレイヤーはそれぞれ4つの飲食店の経営者になります。訪れたお客さんに「所持金」以内で「食べられる量」にぴったりになるようにメニューを提供することがこのゲームの基本です。途中ハプニングが起きたり、他のプレイヤーの横やりが入ったりして、わくわくしながらゲームを進めていきます。「所持金」内で「食べられる量」ぴったりにメニューを提供すると、マスターからご褒美が貰えますが、食べ残しが出るとマスターに罰金を支払わなくてはなりません。最後に、手元にお金を一番多く持っているプレイヤーの勝ちになります。



未来価値創造大学校ホームページより↑

このゲームはSDGsの17の目標のうち8つの目標に取り組んでおり、世界の今の動きにも視線を向けています。

なにわエコ会議では、一人でも多くの方に食品ロスの削減に取り組んでいただきたく、小学生にとどまらず、広く市民の皆様がこのゲームを活用していただきたいと願っております。大人でも十分楽しめるゲームですので、社員研修や、市民講座にも出前をいたします。是非お声がけください。



小学校での体験会の様子(未来価値創造大学校提供)

## ■キッチンからできる地球への思いやり 大阪市食生活改善推進員協議会

～食べものを「買すぎない」「作りすぎない」「食べ切る」工夫を～

食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間643万トン。また、食品ロスの約半分は家庭由来となっています。これを日本人1人当たりで換算すると、毎日お茶碗約1杯分(約136グラム)のご飯を捨てていることとなります。

大阪市食生活改善推進員協議会では、環境事業センターの出前講座など大阪市環境局のご協力のもと、食品ロス削減や生ゴミ減量の必要性について認識を深めると同時に、エコクッキングの知識を身につけ、環境にやさしい食生活を推進することを目的に令和元年度から、各区食生活改善推進員協議会でエコクッキングに取り組んでいます。

エコクッキングは、家庭からの食品ロスを減らすための1つの方法です。

買い物の前に冷蔵庫の中身を確認し、必要なものを必要な量だけ買う意識を高め、余分な買い過ぎを防ぐ。また、作りすぎに気を付け、旬の食材を選ぶのも大切なポイント。

食材を無駄にせず使い切ることをテーマとする「エコクッキング」。

身近なところから楽しく環境問題を考えるきっかけとして、「エコクッキング」に取り組んでみませんか？

大切な食べものを無駄なく食べきり、環境面や家計面にも優しい「エコメニュー」をご紹介します。ぜひお試しください。

### 【講演会の様子】

「大阪市におけるごみの分別とごみ減量の促進について」  
(485名参加)



### 【エコクッキングの様子】



### 【ドライカレー】

(1人あたり)エネルギー391kcal 食塩相当量0.9g

#### 材料(6人分)

ごはん	960g	A	水	100ml
ツナ缶(油漬け)	大1缶(165g)		カレー粉	大さじ1
たまねぎ	100g		ケチャップ	小さじ2
小松菜	80g		しょうゆ	小さじ1
にんじん	60g		しお	2つまみ
パプリカ(赤)	60g		こしょう	少々
しめじ	90g		サラダ菜など	6枚
らっきょう	20g		ゆで卵	3個
しょうが	10g			

#### 作り方

- ①たまねぎ、小松菜、パプリカ、しめじ(石づきをとる)、らっきょうはあらみじん切りにする。しょうがは皮つきでみじん切りにする。にんじんは皮つきですりおろす。
- ②ボウルにAをあわせる。
- ③フライパンを熱し、ツナ缶の油だけを入れ、たまねぎ、しょうがを炒め、小松菜、パプリカ、しめじ、らっきょう、にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。ツナを加えてひと混ぜし、②を加えて水分がほとんどなくなるまで炒める。
- ④皿にサラダ菜を敷き、ごはんを盛り、③のドライカレーをかける。
- ⑤ゆで卵は1個を4つに切り、1人2切れずつそえる。



メニュー提供:大地の会(大阪市在住地域活動栄養士の会)

## ■ 日本チェーンストア協会の取り組み

食品ロス削減のために

日本チェーンストア協会(大手スーパーを中心とするチェーンストアが加盟する団体)でも、食品ロスの削減に取り組み始めています。

ひとつは「3分の1ルールの見直し」です。

「3分の1ルール」とは、賞味期限の3分の1までを小売店への納品期限、次の3分の1までを消費者への販売期限とする業界の商慣習で、たとえば、賞味期間が6カ月の食品ならば、製造してから2カ月以内に小売店に納品しなければならず、次の2ヶ月のうちに消費者に売らなければならない。

その期限を過ぎると、見切り販売や廃棄処分となるというものです。

これを2分の1に変更すると、返品や廃棄処分が減り、食品ロスを減らすことができます。

消費者の方に、消費期限と賞味期限の違いをご理解いただくことも大切だと考えています。

賞味期限は、いわば風味は落ちるけれど安全に食べられる期限で、スナック菓子やレトルト食品、缶詰など比較的に日持ちのするものに記載されていて、この期限を過ぎたら食べられないわけではありません。

この点をご理解いただければ、賞味期限が近づいている商品でも買っていただけるので、食品ロス削減につながります。

ふたつめは「販売方法の変更」です。

これまで売れ残ってしまいそうな食品は、バンドル販売といって、まとめて割安販売していました。

例えば、1個300円のリンゴを5個1,000円で販売すると買っていただけますが、結局食べきれなくて、家庭での食品ロスにつながる可能性があります。

今後はよりどり販売をすすめていきます。5品で1,000円で販売する場合でも、リンゴとレモンを組み合わせるなど、必要なものを買っていただく、食べ方を選択できる方法で買っていただけるようにしていきます。

販売する事業者と、買っていただく消費者のみなさまの協力で、食品ロスの削減を進めていきたいと考えています。

日本チェーンストア協会関西支部参与  
斎藤 敬氏 談

## 事務局からのお知らせ

なにわエコパートナーを募集しています

\*「なにわエコ会議」に参加して、家庭・職場等における省エネ運動や出前講座などの環境教育・学習の支援、環境マネジメントシステムの普及など地球温暖化防止等の取り組みを、一緒に勉強し、実践しませんか。

\*詳細は、なにわエコ会議ホームページをご覧ください。(http://www.naniwaekokaigi.org)

## ●なにわエコ会議のシンボルマーク



たこ焼きを地球儀にみたくて、そこに大阪城、通天閣、海遊館を配置することによって大阪らしさを強調し、パートナーシップの力と大阪人の創意工夫で地球温暖化にストップをかけようという願いを込められたものです。

## 出前講座をご活用ください

\*「出前講座」に食品ロスカードゲームなどの新プログラムが加わりました。

プログラムは、ホームページに掲載しています。

## 皆様の力をなにわエコ会議活動で発揮しませんか

\*なにわエコ会議では、「エコライフ部会」、「環境教育・啓発部会」、「環境に配慮した企業部会」、「生物多様性部会」が中心となり、様々なイベントに取り組んでいます。

参加希望者は、事務局まで連絡をお願いします。

## なにわエコウェブ Vol.28

■発行 なにわエコ会議

■編集 なにわエコ会議 事務局

〒559-0034

大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビルITM棟11F

特定非営利活動法人 イー・ビーイング内

■TEL: 06-6614-2219 FAX: 06-6614-1801

■E-mail info@naniwaekokaigi.org

■HP http://www.naniwaekokaigi.org

■Twitter https://twitter.com/naniwaekokaigi