

# くらしの あい Eye

もったいない!

「食品ロス」を減らすための取り組み

..... p1~3

学習会へ講師を派遣します! ..... p4

編集・発行 板橋区消費者センター



## もったいない! 「食品ロス」を減らすための取り組み

株式会社 office3.11 代表取締役 井出留美

### 知っていますか? 日本の卵の賞味期限

卵は、スーパーの買い物でおなじみの商品です。冷蔵庫に入っている卵、賞味期限が切れていたら、すぐ捨てますか?それとも食べますか?

市販の卵の賞味期限は「夏場に生で食べる」が前提で、2週間と設定されています。(※夏場の保存温度は25度以下であることが前提です。買って来たら冷蔵庫で保管しましょう。)

卵のパックに書いてある表示をよく読んでみてください。賞味期限が過ぎたら加熱調理してすぐに食べるように、と書いてありませんか?きちんと保管さえしてあれば、たとえ賞味期限が過ぎたからといって、すぐに捨てる必要はないのです。

ただし、生卵はサルモネラ菌による食中毒に注意が必要です。食中毒を防ぐためには、卵を十分に加熱調理して食べる必要があります。サルモネラ菌は75度以上(中心温度)で1分間加熱することで死滅します。海外では日本より賞味期限が長く設定されている国もありますが、これは賞味期限が加熱調理を前提としているからです。

### 「賞味期限」は実際の日持ちより短め

「賞味期限」は美味しさの目安なので、実際の日持ちより短めに設定されています。

食べ物を作っている企業は様々な方法で賞味期限を設定します。賞味期限を設定する場合には実際に日持ちする日数に1より小さい「安全係数」を掛け算する方法や、「安全係数」という概念を使わずに設定する方法など様々です。

「安全係数」について、国は「0.8かそれ以上」を勧めています。たとえば10か月日持ちするカップラーメンがあったとすると、10ヶ月に0.8掛けて賞味期限は「8ヶ月」となります。

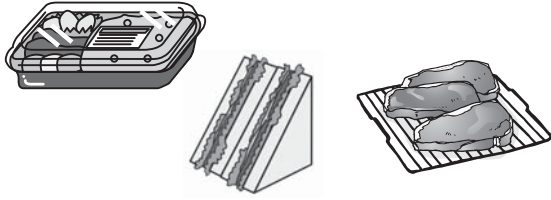
なぜ短くするのでしょう?それは、製造工場を出荷した後の食品の温度管理が完璧とは限らないからです。「安全係数」は義務ではありません。0.8より小さい数字、たとえば実際の日持ちの「半分(0.5)」を使う場合もあります。短めに設定された「賞味期限」、あなたは律儀に守り過ぎていませんか?

直射日光や高温多湿を避け、きちんと保管してあれば、賞味期限が過ぎても食べられる場合が多いです。自分の目で見て、においをかいで、確認して、できるだけすぐ食べきりましょう。



## 品質がすぐに悪くなりやすいものは「消費期限」

「消費期限」は、日持ちが5日以内のものに表示されます。たとえばお弁当やサンドウィッチ、お惣菜、生の肉類などです。すぐに食べきりましょう。



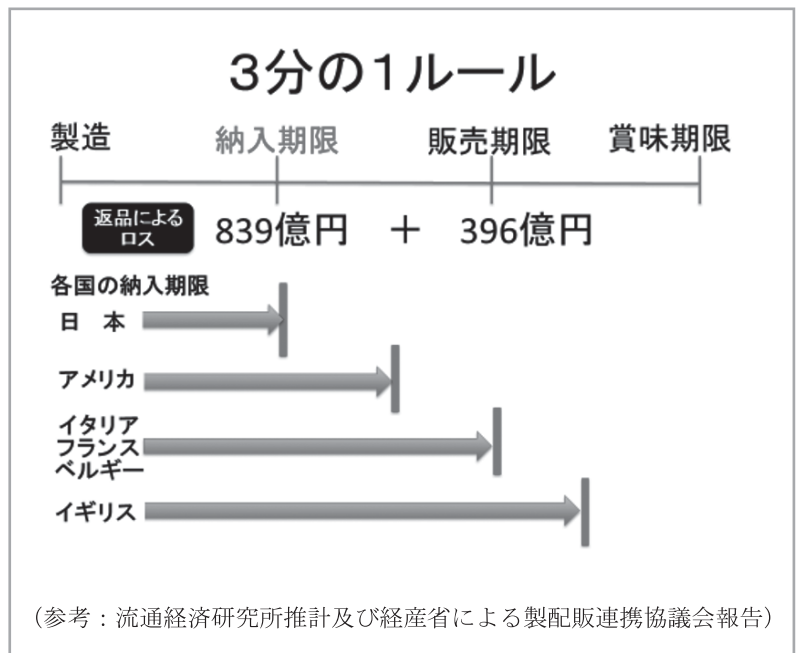
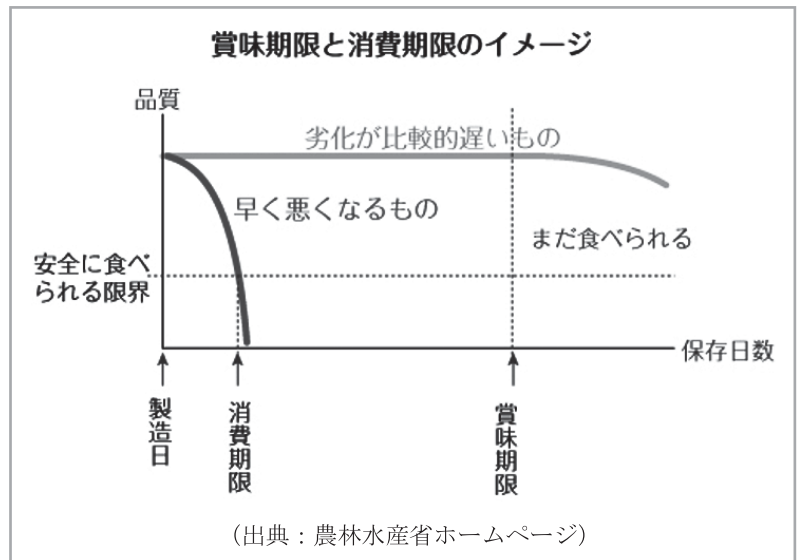
## 店では「賞味期限」の手前で棚から撤去されている

買い物のときチェックするのは「消費期限」や「賞味期限」ですね。でも、実はその手前に「販売期限」があり、その期限が来ると棚から撤去されるのを知っていますか？

日本の食品業界には、「3分の1ルール」という不思議なルールがあります。

賞味期間を3分の1ずつに区切って最初の3分の1を「納入期限」、次の3分の1を「販売期限」とするもので、法律ではなく商習慣です。

このルールに従って賞味期間が6か月ある食品ならば、製造から4か月を過ぎると賞味期間があと2か月残っていても店の商品棚から撤去されています。



## 3分の1ルールと食品ロス

まだ食べられるのに何らかの理由で捨てられてしまうものを「食品ロス」と呼びます。

上の「3分の1のルール」の表にあるように諸外国と異なり、日本の納入期限は製造から賞味期限までの期間の3分の1で、食品メーカーは小売店に納品しなければなりません。賞味期限6ヶ月の菓子であれば、作って2ヶ月以内です。輸入菓子などはひと苦勞です。運賃の安い船で運べば時間がかかります。早く運ぼうと航空便で運べばコストが高くなります。

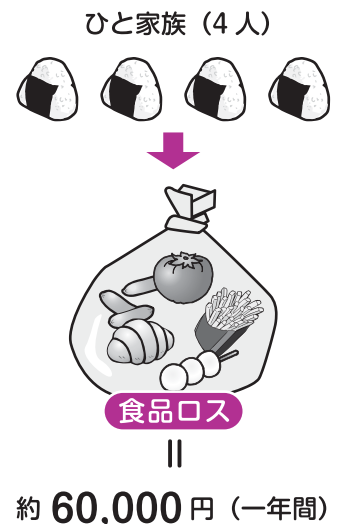
「3分の1ルール」のために、年間1,200億円以上のロスが生じています(流通経済研究所による)。現在、国(農林水産省)と食品業界の製配販(製造・卸・小売)が連携し、このルールを緩和する努力をしています。

## ひと家族が年間6万円分の食べ物をゴミ箱に捨てている

日本では、食品ロスが年間632万トン発生しています。一説には、これは東京都民が一年間に食べる量と同じと言われています。日本で暮らす人全員が、毎日、おにぎり1個分(約136g)を捨てている計算です。

日本に貧困の人はいないと思っている人がいます。厚生労働省が発表する相対的貧困率は16.1%。6人に1人が貧困線(年収122万円)以下で暮らしています。捨てられるおにぎり分の食料で助かる人がいます。

ひと家族(4人)は、一年間に約60,000円分の食料を捨てています。その食料を燃やして処分する費用は約5,000円。これを日本全国にすると、家庭だけで11.1兆円をゴミ箱に捨てている計算です。(「京都生ごみスッキリ情報館」HPより)



## 食べ物を捨てるのは企業が悪い？

日本で発生する食品ロス632万トンは、世界の食料援助量(320万トン)の2倍です。これは、企業だけが悪いのでしょうか。

632万トンの内訳を見ると、事業者(スーパー・コンビニ・レストラン・飲食店・食品メーカーなど)が330万トン。家庭が302万トン。ということは、企業だけでなく、われわれ消費者にも責任があるということです。

お店で、棚の奥に手をのばして、賞味期限表示の新しいものから取ったことはありませんか？そうすると、賞味期限表示が近づいているものが店に残り、廃棄することになります。企業の食品ロスの一端は、われわれ消費者の購買行動にも原因があるのです。前で述べた通り、賞味期限は実際の日持ちより前に設定されています。すぐに食べるものなら賞味期限が近いものでも大丈夫です。

## 今日から家庭でできる、食品ロスを減らすための10か条

- 1) 買い物前に、自宅の戸棚や冷蔵庫にある食品の種類と量を確認する
- 2) 空腹の状態での買い物に行かない
- 3) 買い物では、すぐ食べるものは手前(賞味期限が近いもの)から取る
- 4) 「期間限定」や「数量限定」、まとめ買いに注意
- 5) 調理のとき、食材を使いきる
- 6) 残った料理は別の料理に変身させる
- 7) 賞味期限はおいしさの目安、五感を使って判断する
- 8) 保存用食材は「ローリングストック法(サイクル保存)」で少しずつ使っては買い足す
- 9) 外食時に注文し過ぎない
- 10) 残さないで食べる

詳しくは書籍『賞味期限のウソ 食品ロスはなぜ生まれるのか』著者：井出留美(幻冬舎新書)に記載があります。参考にしてください。

井出 留美(いで るみ)

株式会社office3.11代表取締役。食品ロス問題専門家。消費生活アドバイザー。

博士(栄養学 女子栄養大学大学院)、修士(農学 東京大学大学院)。女子栄養大学・石巻専修大学 非常勤講師。

# 学習会へ講師を派遣します！

板橋区消費者センターでは、皆さまの企画する学習会に講師を派遣しています。町会・自治会、老人クラブ、ご近所のグループ、PTAの学習会などに講師が伺い、「悪質商法の被害にあわないために」など消費生活に関することについてお話しします。是非ご利用ください。



**テーマ** 悪質商法の被害にあわないために、食品の表示や安全性、金融商品や生命保険の基礎知識 など消費生活に関連すること

※お話しする内容は、申請後に講師と打ち合わせをして決めていただきます。

**対象** 区内の団体・学校が主催する学習会などで、参加人数が20名以上（20名未満の場合は、ご相談ください）

**会場** 皆さままでご用意ください。

**費用** 講師謝礼は消費者センターが負担します。資料の印刷費などは皆さまのご負担になります。

**時間** 午前10時～午後8時（年末年始を除く） 2時間以内

**回数** 1団体につき1年度1回

- 申込み方法**
- (1) 派遣希望日、会場、テーマを決めたうえで派遣希望日の1か月前までに電話でご連絡ください。
  - (2) 消費者センターからお渡しする「消費生活学習会講師派遣申請書」をFAX等で送付してください。
  - (3) 派遣講師が決まり次第、講師派遣決定通知書をお送りします。

申し込み・問合せ：板橋区消費者センター  
TEL: 03-3579-2266 / FAX: 03-3962-3955

## 広告



シルバー会員の経験、  
知識をご活用下さい！

こんな仕事をお待ちしています

- ◎植木・除草 ◎襖・クロス
- ◎毛筆あて名書き ◎一般事務
- ◎マンション・事務所等清掃
- ◎家事・育児援助サービス
- ◎洋服のお直し・オーダー 他

◆ お気軽にお問合わせください。

公益社団法人

板橋区 シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター2階

☎3964-0871

商品の購入や契約など消費生活にかかわる相談を無料で受け付けています。

板橋区消費者センター

tel: 03-3962-3511 (相談専用)

〈受付時間〉月曜～金曜 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く)

土・日・祝日はこちらへ

消費者ホットライン

いやや!

tel: (局番なし) 188

以下の窓口へおつなぎします。(年末年始を除く)

土曜 9:00～17:00 東京都消費生活総合センター(直通あり 03-3235-1155)

土・日・祝日 10:00～16:00 国民生活センター

音声ガイダンスに沿って電話機を操作してください。  
一部のIP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

板橋区消費者センター

tel: 03-3579-2266

〒173-0004

板橋区板橋2-65-6

板橋区情報処理センター7階

Fax: 03-3962-3955

ホームページ

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp>

記事に関するご意見ご要望をお聞かせください。

