

くらしの情報

No. 238

2017年3月号

編集発行：新宿区立新宿消費生活センター TEL：03-5273-3834



もったいない！ 食べられるのに捨てられる “食品ロス”を減らしましょう

世界の穀物需給がひっ迫し、食料価格も上昇しつつある中、日本では年間約2,800万トンの食品廃棄物が排出されています。この中には、本来食べられるのに廃棄されている「食品ロス」が多く含まれています。食品や食材を無駄なく大切に使うために、一人ひとりが「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直してみましょう。

大量に捨てられている食品ロスの実態

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が、日本でどのくらい発生しているかご存知ですか？なんと年間約632万トン。これは、飢餓に苦しむ人々に対する世界の食糧援助量（平成26年で年間約320万トン）を大きく上回る量です。また、日本人一人当たり、毎日お茶碗1杯分（約136g）の食べ物を捨てている計算になります。

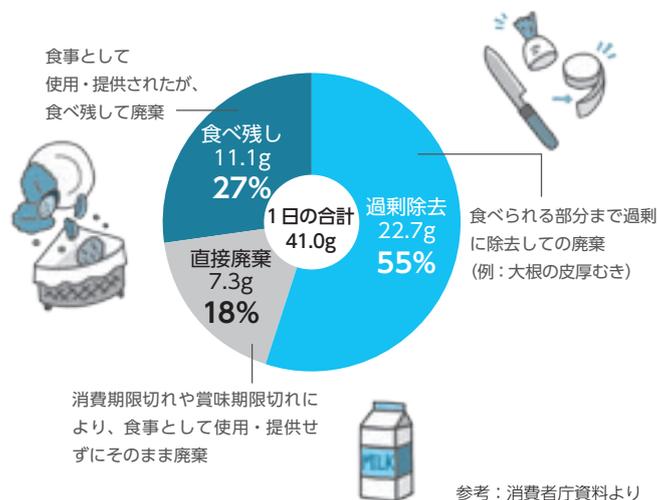
日本は食糧自給率がわずか39%（平成27年度）で、大半を輸入に頼っている一方で、食べられる食料を大量に捨てているのです。日本は“もったいない”という言葉の発祥地ですが国内の食品ロスの発生状況を見ると、非常に“もったいない”状況が生じています。“もったいない”食品ロスを少しでも減らし、食べ物を無駄なくいただくために、私たちにできることから始めてみましょう。

約半数は家庭のゴミから出されている

食品ロスは、さまざまな場面で発生します。たとえば食品メーカーでは、製造過程で生じる規格外品や、期限を超えた食品などの返品、小売店では、期限を超えたり規格変更などで販売できなくなった商品、レストランなどの飲食店では、客が食べ残した料理など。もちろん家庭でも発生しています。

その量は年間約302万トンで、食品ロス全体の約半数にあたります。食材別にみると、最も多いのは野菜、次に調理加工品、果実類、魚介類です。捨てられる理由としては、「鮮度の低下、腐敗、カビの発生」「消費期限・賞味期限が過ぎた」「皮を厚くむくなどの過剰除去」「食べ残し」など。しかも家庭の生ゴミの2割は手つかずの食品で、そのうち4分の1は賞味期限前に捨てられており、こうしたゴミは増加傾向にあります。家庭での食品ロスは、一世帯当たり年間6万5000円に上る場合もあるという研究結果も出ており、食生活の見直しは家計にとっても見逃せない要因といえます。

家庭における食品ロスの内訳





「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解しましょう

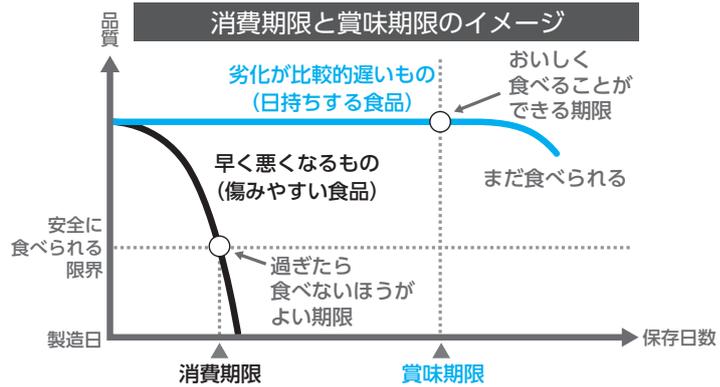


消費期限

期限を過ぎたら
食べない方が
よい期限

賞味期限

おいしく
食べることが
できる期限



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3ヶ月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

参考：「食品の期限表示について／農林水産省」より

すべての加工食品には安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」が表示されています。

「消費期限」は、弁当やお惣菜、ケーキなど、品質の劣化が早い食品に表示されている「**期限を過ぎたら食べない方がよい期限**」のこと。

「賞味期限」は、スナック菓子やカップめん、レトルト食品など、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されてい

る「**おいしく食べられる期限**」のこと。期限を超えてもすぐに食べられなくなるわけではないので、見た目やにおいなどで個別に判断し、無駄に捨てることのないようにしましょう。

消費期限や賞味期限は、表示されている保存の方法で保存した場合の、開封前の期限です。一度開封したら、期限にかかわらず早目に食べましょう。



食材は「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」



「お買い得!」「お徳用」などという宣伝文句につられて、つい必要以上に買ってしまったり、在庫があるのを忘れてうっかり同じ食材を買ってしまうことはありませんか。これが食材を使い切れずに腐らせてしまう原因になります。買い物に行くときには「食品の在庫を確認する」「必要なものだけを買う」ことを心がけましょう。とくに傷みやすい生鮮食品は要注意です。

また、余った料理や使い切れなかった肉・野菜などは、

1回で食べる分ずつ小分けにし、冷凍庫で保存するなどして、食べ切る・使い切るようにすることが大切です。

買い物は
必要に応じて



残った食材は別の料理で使い切る工夫を



調理で作りすぎない／余ったら作り替える



家庭での食べ残しを防ぐために、料理は食べ切れる量を作りましょう。余ったら、冷蔵庫に保存し、忘れずに食べ切るよう心がけましょう。もし食材が中途半端に余ったら、別の料理に活用する工夫も必要です。消費者庁では料理レシピサイト「クックパッド」で「食材を無駄にしないレシピ」<https://cookpad.com/kitchen/10421939>を紹介しています。野菜の皮や茎を活用したり、余った料理をアレンジした料理などユニークなレシピのほか、野菜の保存法や選び方なども掲載されています。

こうしたサイトも参考にしながら、おいしくて家計にやさしいお料理を作ってみてください。

新宿消費生活センターからのお知らせ

●消費生活啓発用リーフレットを配布しています

新宿消費生活センターでは、高齢者や若者向けの啓発用リーフレットを作成しています。新宿消費生活センターのほか、新宿区内各特別出張所で配布していますので、ご利用ください。



若者向けリーフレット

キャッチセールス、アポイントメントセールス、マルチ商法/マルチまがい商法、架空請求/不当請求など、若者があやすい消費者被害についてお知らせしています。



高齢者向けリーフレット

劇場型勧誘、利殖商法、無料商法、点検商法など、高齢者があやすい消費者被害や、周りの方の見守りや声かけについてお知らせしています。



一般向け小冊子

日常生活にかかわりの深いテーマを幅広く取り上げ、消費者トラブルの対策にも役立つ情報をコンパクトにまとめた小冊子です。

●「出前講座 ～かしこい消費者になるために～」を実施しています

インターネット、携帯電話、クレジットカードなどによる悪質商法の被害を防止するために、消費生活相談員を講師として派遣します。

- ◆講義内容 最近の相談事例から、悪質商法の被害を防止する方法や、消費者として身に付けておきたい正しい知識などについてお話しします。
- ◆費用 無料
- ◆講師派遣 午前9時～午後9時
- ◆講義時間 1講座2時間以内（年末年始を除く）
- ◆派遣場所 区内ご指定の場所（会場の確保及び設営、受講者の募集等は申込者が行ってください）
- ◆申込方法 日程等が決まりましたら、まずは新宿消費生活センターにお問い合わせください。※日程調整等の都合により、ご希望に添えない場合があります。



相談員コラム 4月よりガスの小売全面自由化スタート

平成29年4月1日から、ガスの小売全面自由化を迎えます。気をつけるポイントをご紹介します。

- ◆ガスの小売全面自由化に便乗したガス機器等の販売が考えられます。必要性を十分に検討して判断しましょう。
- ◆ガス会社の代理店を名乗る者から、電話で個人情報に関する問い合わせがあっても、その場で情報を伝えず、社名や担当者名、連絡先等を聞き取った上で電話をかけ直す等の対応をしましょう。
- ◆自由化を迎えると、小売事業者が新規参入し、様々なプランが提供されます。新たな契約にあたっては、供給条件等を十分に確認していないと、供給開始後に、違約金条項が含まれていたことが判明した等、契約トラブルにつながります。ガ

ス小売事業者には、契約内容（料金の算定方法、供給開始予定年月日等）について契約締結前に説明することが義務づけられているので、理解できるまで説明を受けましょう。ガス小売事業者が提供する様々なプランに惑わされず、契約内容や仕組みを理解した上で、自分の生活プランに合ったものを選択し、賢い消費者を目指しましょう。

参考サイト

- 電力・ガス取引監視等委員会
「ガスの小売全面自由化に関する消費者向けQ&A」
http://www.emsc.meti.go.jp/info/session/pdf/28_1109_gasQA.pdf



不用品の処分は慎重に ～訪問購入(押し買い)のトラブルにご注意ください～

「いらぬものは何でも引き取ります」という電話の後、自宅に來訪した業者に「貴金属はありませんか」と勧誘される相談が増えています。

Q

こんなトラブルが起きています

- 「今、この地域をまわっています。不要な古着があれば買い取ります」と電話があり、ちょうど衣替えをして不要な衣類があったので、明後日の來訪を了承した。了承した後で、「健康保険証のコピーはとらないが、確認はする。8日間は品物を預かって、盗難品ではないことを確認後にアジアに送る」と言われた。古着が盗難品かどうやって確認するのか不安になった。來訪を断りたい。
- 「当社はきちんとした古物商の許可証^(注1)を持っている。衣類でも食器でも査定がつくようであれば買い取る。庭先ではなく室内に入る必要がある」と言われた。当日、「貴金属はないか。売らなくてもいいから見せてほしい」と強く言われ、仕方がなく見せたところ、持ち帰られそうになったので断った。電話の時は女性だったのに、当日は男性二人が來訪し、何も言えず怖かった。
- 業者に着物の買い取りを依頼したら、貴金属の買い取りを執拗に要求された。
- 電話で古着の買い取りを勧められ、業者の來訪を了承したが、アクセサリーを強引に買い取られた。すぐにクーリング・オフ通知を出したが、もう転売したから返せないと言われた。

A

訪問購入にはルールがあります

①不招請勧誘の禁止

訪問購入では飛び込みの勧誘はできず、査定に関してのみ訪問要請を受けた場合も、査定を超えた勧誘行為は禁止されています。また、しつこい勧誘や、買い取る物品の種類を明示しないで勧誘することも禁止になります。

②書面の交付

事業者の連絡先及び物品の種類や特徴、購入価格、引渡しの拒絶やクーリング・オフ制度について記載された書面が交付されます。

③引き渡しの拒絶

クーリング・オフ期間中(②の書面交付から8日以内)は物品の引き渡しを拒むことができます。

④クーリング・オフ

クーリング・オフの制度により、②の書面を受け取ってから8日間は無条件で契約の解除が可能です。また、クーリング・オフ期間中に事業者が物品を第三者に引渡してしまった場合、その情報が事業者からすぐに通知されます。

訪問購入の規制の対象とならない物品【自動車(2輪を除く)、本・DVD・ゲームソフト類、家具、有価証券等】や取引態様がありますので、売却する際は慎重に検討してください。

判断や対応に困ったら、ひとりで悩まず、できるだけ早く消費生活センターにご相談ください。

※注1：古物営業を行う場合、古物の営業所(事業を行う拠点)の所在地を管轄する都道府県公安委員会の許可が必要になります。

講座・イベント情報

新宿区委託「消費者大学」講座開講予定

暮らしに役立つ生活に密着したテーマで全6回シリーズで開講予定です。詳しくは4月以降区のホームページでお知らせします。

※暮らしの情報237号(2017年1月号)掲載の消費者講座「シニアに関する法律・制度」3月4日(土)は中止になりました。

商品の購入・契約などの
トラブルでお困りの
区民の皆様のために

消費生活
相談室

電話番号 03-5273-3830
所在地 新宿区新宿5-18-21 第二分庁舎 3階
相談日 月～金曜日(祝日等を除く)
▶電話相談＝午前9時～午後5時 ▶来所相談＝午前9時～午後4時30分