

くらしの情報



No. **256**

2020年11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！ 食べ残し

～家庭での「食品ロス」削減大作戦！～

食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

家庭から発生する食品ロスを削減するためには、国民一人一人の行動が少し変わることが重要です。少し意識したり、工夫したりするだけで、食品ロスを減らすことができます。

みんなで、食材を無駄なく使って、おいしく食べ切りましょう。

食品ロスについて知っていますか？

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本の食品ロス量を国民1人あたりに換算すると次のうちどれにあたると思いますか？

- ①毎日コップ1杯分
- ②毎日ご飯茶碗1杯分
- ③毎日バケツ1杯分
- ④毎日東京ドーム1杯分

正解は、②毎日ご飯茶碗1杯分。私たちは約132gの食品を毎日捨てている計算となり、1年間では、1人あたり約50kgを捨てていることになります。

また、世界の食料廃棄量は年間約13億トンです。人の消費のために生産された食料のおおよそ3分の1を廃棄しています。

大量の食品ロスが発生することにより、環境にも悪い影響を与えています。廃棄された食品を可燃ごみとして燃やすことで、CO₂ 排出や焼却後の灰の埋め立て等により環境に負荷がかかっています。

食品ロスを削減することは、広い目でみれば食料資源の有効利用や地球環境を守ることに繋がります。私たち一人ひとりができることは何か、家庭でできる食品ロス削減を考えてみましょう。



食品ロス削減国民運動ロゴマーク

食品ロスの現状

日本の食品ロス量は年間 **600万トン超** **毎日、大型(10トン車)トラック約1700台分の食品ロスが発生**



年間1人当たりの食品ロス量は約50kgで、年間1人当たりの米の消費量に相当。

食品ロスの半分は家庭から

日本の食品ロス量は年間600万トン超のうち、約半分が家庭から発生。

4人家族の1世帯では毎年約6万円相当の食品を捨てている計算。

家庭からの食品ロス量は全体の半分。私たち一人一人が、食品ロス削減をしないとね。



食品ロスの原因

なぜ私たちは、本来食べられる食べ物を捨ててしまうのでしょうか。家庭からの食品ロスの原因は大きく、「直接廃棄」「食べ残し」「過剰除去」の3つに分けられます。

そして、例えば、「直接廃棄」がさらに「買いすぎによるもの」や「長持ちしない保存方法によるもの」に分けられるなど、食品ロスの原因は細かく分類されます。食品ロスを減らすため、それぞれの原因ごとに、適切な対策を取るよう日常生活で気をつけることが大切です。



食品ロスを減らすための家庭での工夫

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。

身近なところ、家庭での食品ロスを減らすには、基本は、買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、

「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

まずは、家庭でどのくらいの食品ロスが発生しているか、把握して試みることから始めてみましょう

	食品ロスの原因	日常生活でできる工夫
直接廃棄	買いすぎ	● 買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認する 「安いから」という理由で安易に買いすぎる前に、食べきれぬかを確認する
	長持ちしない保存方法	● 長期間保存する場合には、インターネットなどで適切な保存方法を検索する ● 食材が長持ちするだけでなく、美味しさの維持にもつながる
	レシピを知らなくて食材を調理しきれない	● インターネットなどでレシピを検索する
	贈答品でもらった食べ物が好みでない	● フードバンクなどへの寄付やお裾分けを検討する ● 自分が贈る場合には相手の好みも踏まえて贈り物を選ぶ
食べ残し	作りすぎ	● 食べられる分だけを作る ● 食べきれなかったものは冷凍するなど、悪くなりにくいような保存方法を工夫する
	放置していて忘れていた	● 冷蔵庫の中などの配置方法を工夫する
	好き嫌い	● 嫌いな物でも残さず食べきる習慣をつける
	料理の失敗	● 次は失敗しないように！
過剰除去	調理技術の不足	● 上達すること
	過度な健康志向	● 農薬のリスクなどについて、情報を得てみる



「新しい生活様式」での食品ロス削減

新型コロナウイルス感染症による「三つの密」の回避や「人と人との距離の確保」など日常の行動での配慮が求められています。

こうした状況の中、飲食店は営業時間の短縮や座席数の削減等を行う一方、テイクアウトやデリバリー、インターネット販売を行うなど販売方法を工夫し、食品の有効活用に取り組んでいます。

また、インターネット販売サービスを行う事業者の中には、生産、収穫されたが行き場を失った新鮮でおいしい農水産物や加工食品を食品ロスにしないために販売しているサイトもあります。

こうしたサービスを利用して、感染に気をつけながら、食品ロスを削減し、新しい生活様式を実践していきましょう。



クックパッド消費庁のキッチン

リメイクや食材を使い切るレシピを参考に見てみましょう。



参考資料

環境省 食品ロスを減らすために、私たちにできること
<https://www.env.go.jp/recycle/food/shiryoku.pdf>

政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>

消費庁 家庭での食品ロスを減らすために
<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/eating-home.html>

農林水産省 食品ロスとは
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html

インターネット関連の相談が多くなっています。



インターネット等での通信販売は、外出せずに購入出来るため利用者が増えています。

通信販売はクーリング・オフが出来ません。「返品できるかどうか」「返品できる場合の条件」「返品できる期間」などは事業者が定めた「返品特約」に従うことになります。(返品についての表示がない場合は、商品を受け取った日から8日以内に、消費者が送料を負担して返品することができます)

Q

インターネットの広告に「お試し価格 500 円でサプリメントが購入出来る」と書いてあった。定期購入で心配だったが、「次回発送の 10 日前までであればいつでも解約を受ける」と書いてあったので申し込んだ。解約は電話でしか受付けて貰えないが、電話が繋がらない。どうすればいいか。

30 日間の解約保証がついているが、解約保証を使って解約出来るだろうか。

A

期日内に何度も解約の電話をしている旨を記載して、メール、または問い合わせフォームから解約の意思表示を送信すると同時に何度も電話をして下さい。

また、解約保証を受けるには、決められた期日内に事業者に連絡する必要があります。初回の納品書等を商品と同梱して返品する等、細かい条件を設けている場合が多いので、申し込む前にきちんと条件を確認してください。

Q

パソコンで検索中に、突然警告音となり、「ウイルスに感染した」と表示が出た。大手ソフト会社のロゴに似た表示が出たので、慌てて記載された連絡先に電話した。遠隔操作後に、修理代として5万円請求され、個人情報とカード番号等を入力させられた。その時は冷静に判断出来なかったが、今にして思えばおかしい。返金してもらえないか。

A

パソコンに表示と警告音が出ることで、消費者の不安を煽り、連絡をさせて遠隔操作による修理代、もしくは、サポート料金、セキュリティソフト代の名目でクレジットカード情報を入力させる手口です。場合によっては、これらの料金の他に勝手にクレジットカードで電子マネーを購入させられているケースも見受けられます。表示や警告音が出て慌てずに事業者に電話をせず、消費生活センターに相談しましょう。

Q

映像配信サービスの無料視聴を申し込み、無料期間内に退会したはずだったが料金の引き落としが続いている。登録時に個人情報とメールアドレス、クレジットカード情報を入力している。納得出来ないで返金してほしい。

映像配信サービスは解約されているが、オプション部分の音楽配信サービスの解約が出来ておらず、課金をされていた。オプション部分だけが残るのは問題ではないか。

A

登録時に無料期間終了後の更新について記載がある場合があります。入退会を繰り返す中で、メールアドレスが違っていると事業者には別のアカウントとして認識され、二重に契約される場合もあります。また、インターネットの申し込みでは、申込時は一括で契約を行っても、解約はそれぞれに行う必要があるケースも多いです。やはり最初の段階で規約を確認する必要があります。

インターネット通信販売を行う際の注意点

インターネットによる通信販売の場合、事業者は契約内容が消費者にわかるように画面上に明示する必要があります。

- 1 事業者の所在地や連絡先の電話番号が書かれているか確認する。URL や取引条件、場合によっては広告を保存しておく。
- 2 返品に関する記載内容を必ず確認する。単に気に入らなかった場合でも返品できるかどうかを事前に確認しておく。
- 3 支払い方法が前払い、代金引換だけでなく、カード支払い等複数用意されているショップを選ぶ。
- 4 注文した内容、業者からのメールや確認画面は保存しておく。
- 5 ネット上の評判をみておく。
- 6 商品が届いたらすぐに中身をチェックし、問題があれば早急にショップに連絡する。
- 7 クレジットカード番号や暗証番号を入力する画面では、個人情報の取扱いが適切に暗号化^(注1)(SSL) されているショップを選ぶ。

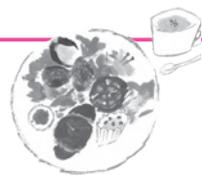
注1) サイトの右下等に鍵の閉まったマークが表示されている場合が多いです。

上記の注意点を踏まえながら、規約をよく読んだ上で、インターネット通信販売を利用しましょう。

新宿消費生活センターからのお知らせ

新宿区食品ロス削減協力店のご紹介

新宿区では、「食品ロス」を削減していく飲食店・小売店等を登録して「新宿区食品ロス削減協力店」として紹介しています。取組事項の例は、下記のとおりです。(抜粋)



- ✓ ハーフサイズや小盛のメニューの導入、ごはんや麺の量の調整
- ✓ ばら売りや量り売り等による食料品販売、少量パックによる販売
- ✓ 賞味・消費期限間近な食料品の割引販売、閉店時間間際の割引販売
- ✓ 持ち帰りを希望するお客様への積極的な対応
- ✓ その他食品ロスを削減するための取組

目印は
この
ステッカー!



食品ロス削減協力店をご利用ください

こうした協力店などでお食事・買物される際に、「買いすぎに注意する」「食べ残しをしない」等を心掛け、食品ロス削減に向け是非ご利用ください。

登録した協力店は、ホームページから確認できます。

区公式ホームページ ▶ https://www.city.shinjuku.lg.jp/kankyo/gomi01_002039.html

お問い合わせ 新宿区ごみ減量リサイクル課 ごみ減量計画係 ☎ 03-5273-3318



講座・イベント情報

みなさまのご参加をお待ちしています。

講座・イベント名	講師	会場	日時	申込み期限	費用	主催	申込み・問合せ
1 コーヒー豆から学ぶフェアトレード	NPO 法人 APLA	消費生活センター分館 (高田馬場1丁目32番10号)	11月27日(金) 18:30~20:30	11/9 (月)	無料	新宿消費生活センター	往復はがきに講座名・住所・氏名・年代・性別・電話番号を記入し、〒103-0012 中央区日本橋堀留町2-3-5 グランドメゾン日本橋堀留101 (公社) 全国消費生活相談員協会事務局へ。メール (shinjuku-uketuke@zenso.or.jp) も可。応募者多数の場合抽選 (返信用はがきには、返信用に住所・氏名を書いて下さい) 電話お問合せ先: 5614-0543
2 終の棲家の選び方	(公社) 全国有料老人ホーム協会	戸塚地域センター (高田馬場2丁目18番1号)	12月5日(土) 10:00~12:00	11/16 (月)			
3 住宅設備の点検と身の回りの安全	(公社) 全国消費生活相談員協会		12月19日(土) 10:00~12:00	11/30 (月)			



相談員コラム

最近、〇〇ペイと言われる二次元コード決済 (QR コード等) の不正利用がニュースになっています。街頭インタビューを見て驚いたのは、通帳記帳をしたことがないと答えた人の多さです。相談を受けていると、よく一年以上前

から、身に覚えのない引き落としが続いていました、と言われることがあります。不正利用を早期に発見し、自分の身を守るためにも、こまめに通帳の記帳をしたり、WEB 明細を確認するようにしたいものです。

商品の購入・契約などの
トラブルでお困りの
区民のみなさまのために

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 新宿区役所 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

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、来所相談を休止している場合がありますので、事前にお問い合わせください。