

# きよす食育レポート

## 食品を無駄にしないために

第 64 回

清須市産業課

令和 8 年 3 月 1 日発行

### 「もったいない」

“もったいない”という言葉は”勿体(物体)が無い”が語源といわれています。「物のあるべき姿」が無いことを惜しい、という意味で使ってきたようです。資源や物の価値を十分に生かされず無駄になっている状態を惜しむ言葉です。”節約”とはちょっと異なる精神的な言葉といえます。

ノーベル平和賞を受賞したケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは 2005 年に来日した際、この「もったいない」の精神がとても気に入り、“MOTTAINAI”を世界共通言語にする活動を始めました。世界環境のスローガンにもなった”もったいない”を食の視点から考えてみましょう。

2025 年12月、“おいしく食べきりレシピコンテスト in あいち”(愛知県環境局資源循環推進課)の審査が行われました。大学生等を対象として「食品ロスの削減につながるか」「食べておいしいか」「誰でも簡単に作ることができるか」「料理の出来栄え・見栄えがよいか」「独創性があるか」の視点の審査ですが、審査員長としてかわり、どれも試食をして優秀賞を決定しました。ブロッコリーの茎やバナナの皮、里芋の皮を使った料理や余った筑前煮をキッシュにしたり、ストックしているアルファー化米を使ったり、とてもユニークなレシピでしたが、どれもおいしかったことにびっくりでした。

<https://kankyojoho.pref.aichi.jp/foodloss/2025results.html>(愛知県食品ロス削減 Web サイト)より

### 食品ロスについて

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です。県内の調査(2019 年)では家庭の食品ロスの量は1人あたり、1日約 78g、食パン1枚分の量を捨てた計算になるとか・・・賞味期限切れになって捨てた、食べられる部分なのに厚く剥いてしまった、食べきれずに残した・・・など、私たちの日常生活の中の食品ロスについて、もう一度立ち止まって見直す時間が必要かもしれません。

同時に、食品ロスに関して、必要な視点は「災害時に備えた食品ストック」です。今、災害に備

えた食品を家庭で備蓄していくことが必要になっています。物流機能の停止によってスーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくい状況が起こることが想定できるからです。だからといって、たくさん買って賞味期間が切れてしまって、捨てた経験はありませんか？

無駄なく、災害時に備える食事の方法として”ローリングストック”方法があります。この方法は普段の食品を少し多めに買い置きするだけです。備蓄の目安は家族の人数の3日～1週間分です。非常食の中でも日常食として使用可能なものがあります。例えば缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、インスタント食品、乾物、野菜ジュース、ドライフルーツ等です。今は味にこだわった缶詰やレトルト食品があります。これらの食品や食材を日常の食事に活用します。普段の食事に備蓄用の缶詰や食材を取り入れることにより、非常時にも”いつもの味”として安心できるものとなるでしょう。アルファ化米とアサリの缶詰とオイルサーディン缶でパエリアを作ったレシピやアルファ化米とサバの醤油漬け缶でバラ寿司のレシピなど、ネットには災害時のレシピがいっぱいあります。家族が食べやすい味を探してみてもいいですね。

そして、ローリングストックのポイントとしてもう一つ大事なことは”収納の見える化”です。収納する時は取り出しやすいようにケースや箱にいれると良いのですが、容器は透明か格子が良いです。外から直ぐ見られるのでおすすめです。缶詰は横に寝せて賞味期限が一目でわかるようにストックしておくとう便利です。

さあ、食べ物をムダにしないために、できることは何でしょうか？余分な食品を買わないために確認したら良いことは何でしょうか？自分らしい生活の中で、できることから始めてみましょう。

愛知みずほ短期大学客員教授(清須市食育推進会議委員) 上原正子