

みんなで減らそう！食品ロス  
食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食品です

# とよなか食品ロス・ゼロ

Handbook

## ハンドブック

vol.2



食べ残しや調理くずなどの生ごみは家庭から排出される可燃ごみの約4割を占めており、さらにそのうちの約4割が「食品ロス」と推定されています。

豊中市では、近年、可燃ごみが増加傾向にあり、その要因分析の結果、その中に多く含まれる食品ロスが重要な課題であると考え、ごみの減量に取り組んでいます。

食生活における「もったいない」の“気づき”によりごみを減らそうという思いを込めて、この冊子を作成しました。



豊中市ごみ減量PRキャラクター「リサビット」

あなたも毎日の暮らしの中で、食品ロス削減にチャレンジしてみませんか？

# 食品ロスってなに



## 食品ロスとは？

食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ残し、期限切れ、調理の時に食べられる部分まで廃棄してしまうことなどで発生します。

632万トン



日本の食品ロスは約 632 万トン(平成 25 年度推計)とされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(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 1 人当たり換算すると、「お茶碗約 1 杯分(約 136g)に相当する食べ物」が毎日捨てられている計算となります。 出典：政府広報オンライン

## 今すぐできる食品ロス削減

### 買い物

#### 事前に冷蔵庫内などをチェック

- ・メモ書きや携帯電話、スマートフォンで撮影した画像が有効

#### 必要な食材をこまめにゲット

- ・食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品
- ・必要以上に買った場合は、冷凍保存も活用



### 調理

#### 残っている食材から使う

- ・「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

#### 野菜や果物の皮は厚むきしない

- ・生ごみは減って、栄養は増える

#### 食材を上手に食べ切る

- ・定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める  
(例：毎月〇日は家にあるものでお好み焼きの日)



## 全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会

### 協議会趣旨

全国の自治体において、広く食べきり運動等を展開し、3Rを推進すると共に、食品ロス削減をめざした情報共有、共同事業実施等を目的とし、平成 28 年 10 月 10 日に設立。

平成 29 年 1 月 20 日現在、豊中市を含め 275 自治体が参加しています。



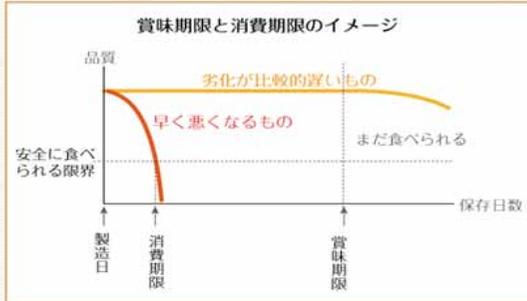
### 活動紹介

平成 28 年度全国共同キャンペーンを実施しました！

忘年会・新年会シーズンに「おいしく残さず食べきろう！」を合言葉に平成 28 年 12 月 1 日から平成 29 年 1 月 31 日まで、豊中市でもキャンペーンを行いました。今後も全国共同の取り組みをすすめていきます。ぜひご協力ください。

# 賞味期限？ 消費期限？

食品の期限表示は「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」はおいしく食べることのできる期限です。賞味期限を過ぎても廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断することも大切です。



出典：農林水産省ホームページより



出典：京エコロジーセンターホームページ

	賞味期限	消費期限
どんな意味？	おいしく食べることのできる期限。この期限を過ぎてもすぐ食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べないほうがよい期限。
どんな表示？	3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のものは年月日で表示。	年月日で表示。
対象食品は？	劣化が比較的遅い食品。 (例) スナック菓子、カップめん、缶詰など。	早く悪くなるもの。 (例) 弁当、サンドイッチ、生めんなど。

## 食品ロス削減のためにチャレンジ！

### 規格外食品を活用してみましょう

「規格外食品(色や形が標準の規格と少し違う食材)」をご存知ですか？規格外という言葉になると、どこか不安で購入しなかった方はいませんか？スーパー等で販売されているものは、色や形が少し違うだけで、味や鮮度に問題がなく通常より安い値段で購入できます。またスーパー等の店頭販売だけでなく、パソコンやタブレットからも規格外の食品が買えるようになっていっています。規格外食品をうまく利用することで、お財布にもやさしく、廃棄されてしまう量を減らすことにもつながります。一度、検索の価値あります。

### 生ごみの水切りをしましょう

生ごみの約80%は水分です。この水分が生ごみの腐敗や悪臭の主な原因になります。臭気の防止、ごみの軽量化に効果があるので、生ごみの水切りをしましょう。  
★水に濡らさない・・・野菜の皮などをシンク内の三角コーナーや排水口のかごに入れると水分を吸ってしまうので、ざるや新聞紙などで受けて、乾かしてからごみ袋に入れましょう。  
★水分の多いごみは水を切り乾燥させる・・・お茶がらティーバッグは水分を絞り、乾かしてからごみ袋に入れましょう。

### 堆肥化にチャレンジ

生ごみはなるべく出ない方が良いですが、ゼロにするのは難しいので、生ごみの有効活用として堆肥化にチャレンジしてみませんか。NPO法人とよなか市民環境会議アジェンダ21の会員が講師となり、比較的小さな場所でもできるダンボール堆肥などに関する講習会を開催しています。講座の開催案内は「広報とよなか」や「市のホームページ」で掲載しています。

～「もったいない」を「ありがとう」に  
変えるチャンス!～

# フードドライブ

フードドライブとは…家庭で余っている食品を持ち寄り、広く地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに提供する活動です。今日の食にも困っている方がいる中、日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が年間で約632万t(平成25年度推計)発生しています。食を通した“もったいない”の気持ちを、食を必要とする人たちへ届けてみませんか。

一般家庭・職場・学校など



フードドライブ



フードバンクや  
社協



福祉団体・施設  
・子ども食堂など



ご寄付いただきたい食品

- ・お米(白米・玄米・アルファ米) ・パスタ、素麺などの乾麺
- ・缶詰、レトルト食品 ・のり、お茶漬け、ふりかけ
- ・粉ミルク、離乳食 ・調味料(醤油・食用油・味噌)

ご注意ください! 以下の食品はお引き取りできません

- ・賞味期限が明記されていない食品 ・賞味期限が切れている食品
- ・賞味期限が1カ月を切っている食品 ・開封されているもの
- ・生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜) ・アルコール類(みりん、料理酒は除く)

## やってみませんか? フードドライブ

食べ物の寄付はどんな人でも気軽に参加できます。家庭で少し余分になった食品を、フードバンク等を通じて、食に困っている人をサポートすることができますので、フードドライブの機会には、是非「こんなものでよいのかな…」と迷ったりせずに、どうぞお持ち寄りくださいね。

**フードドライブのしくみや内容はなんとなく分かってきたよ!  
フードドライブにはどうすれば参加できるの?**

豊中市環境部では、今後もフードドライブを開催する予定です。詳細につきましては、市広報誌やホームページ等でお知らせしますので是非ご参加ください。行政以外にも、豊中市社会福祉協議会やフードバンク OSAKA 等の民間団体がフードドライブやフードバンク活動を積極的に展開しています。



## フードドライブを試行実施しました。

豊中市環境部では、ごみ減量の課題の一つである食品ロスの削減や手つかずの食品の有効利用を目的として、平成28年(2016年)11月12日に開催したエコショップ100店舗到達記念フェスティバルで「豊中市社会福祉協議会」「フードバンク OSAKA」と協力し、「フードドライブ」を試行実施しました。

初めての取り組みでしたがフェスティバルでは30名の方に約62kgの食品の提供をいただきました。ご協力いただきましてありがとうございました。



《当日の様子》



《提供された食品等》

## 野畑小学校にて 「みんなの食堂」が開催されました。

「みんなの食堂」とは、放課後こどもクラブで17時以降の延長の子どもたちを対象に、地域のボランティアのみなさんの協力で、食の提供を通じてみんなで楽しく時間を過ごそうという取り組みです。

月に1回くらいは食事を済ませて帰って、家で親子でゆったりした時間を過ごしてもらいたいと従前から高齢者向けの手作り給食などの地域福祉活動に取り組まれている野畑校区福祉委員会(※)が主体となり、豊中市社会福祉協議会の協力のもと、今回初めて開催されたものです。

参加者は子どもが17名と大人が数名(保護者・先生など)で、メニューはカレーライス・サラダ風酢のもの・フルーツでした。カレーライスは子どもたちに大好評!会場には「おかわり!」の声が響いていました。

11月12日(土)の豊中エコショップ100店舗到達記念フェスティバルでのフードドライブで集まった食材の一部(米・缶詰フルーツ・カレーのルー・ケチャップ・食用油)を使用いただきました。



※校区福祉委員会によるこども食堂は、桜塚・庄内南・野畑小学校の3カ所で実施され、フードドライブの食材も活用されています。(平成28年12月現在)

### こども食堂とは

「子どもが一人でも安心して来られる無料または低額の食堂」のことで、子どもが一人ぼっちで食事しなければならぬ孤食を防ぎ、さまざまな人たちの多様な価値観に触れながら「だんらん」を提供しています。

民間発の取り組みで、「子ども食堂」や「こども食堂」の名前が使われ始めたのは平成24年。平成26年に「6人に1人」という子どもの貧困率が公表され、翌平成27年から全国で開設数が急増。平成28年5月末で少なくとも全国に319カ所あり、府内には22カ所あります。

# 豊中市社会福祉協議会にインタビュー

食と人をつなぐ、子ども食堂や生活に困窮されている方への食料品支援などを積極的に展開している、豊中市社会福祉協議会(以下「社協」)の地域福祉課佐藤課長にお話を伺いました。

## Q&A

**問) 社協が実施している「子ども食堂」とはどのようなものですか。**

**社協)** 「子ども食堂」は子どもの孤食を防ぎ、地域での居場所を作ることを目的としています。平成28年9月(夏休みにプレ開催)から開始しました。これまでに、桜塚・庄内南・野畑小学校で開催し、たくさんの方のご参加で、食事や世代間交流で楽しい時間を過ごしていただき、大変好評でしたので、今後定期的に開催したいと考えています。また、子どもの遊び相手や学習支援などで、子ども食堂サポーターとして大学生のみなさんにもご協力をいただいています。

**問) 生活困窮者への食の支援について教えてください。**

**社協)** 寄付などで集まった食料品で行っています。「子ども食堂」は認知度も高まり、協力者が増えていますが、生活困窮者への食料品支援はニーズに供給が追いついていませんので、皆さんのご協力をお願いしたいと思います。

**問) 今後の課題についてお聞かせください**

**社協)** 食品ロスについては、スーパー等で、まだ食べられる売れ残りの食品が、大量に廃棄されていると聞きます。受入れについて運搬方法や保管場所等、課題は多くありますが、後は小売店やメーカー等の事業者と連携した取組みが出来ればと考えています。

## みなさんへの お願い

今日の食にも困っている方が、毎日のように社協に相談に来られますが、支援する食料品が足りません。現状では、保管場所や賞味期限の問題もありますので、今後はイベントなどで集めていきたいと思っています。みなさんの食品寄付のご協力をお願いします。

**問合せ** 豊中市社会福祉協議会(豊中市岡上の町2-1-15 豊中市すこやかプラザ2階)  
電話: 06-6841-9393(代表)



## 地域の子ども食堂の紹介～笑顔がいっぱいある場所を～

**樂八おやこ・子ども食堂(代表 北森勝司さん)**

現在、毎月第4日曜日に、NPO法人庄内わんぱくの社と豊中市の後援で実施しています。「おやこ・子ども食堂」と名前に入っていますが、地域の人が集まり、笑顔がいっぱいある場所にできたらとの思いで運営していますので、シニアの方も是非ご参加ください。私達の子ども食堂では、これまでに、お寿司づくり等の料理教室を開いたり、店で働くアルバイトの大学生が、子ども達に勉強で分からないところを教える取組みも併せて進めてきました。これからもたくさんの方に参加していただき、交流を深めてもらいたいと思います。



おやこ・子ども食堂

**樂八庄内駅前店(庄内東町2-2-2)**

平成26年10月に豊中エコショップに認定された和食創作料理の居酒屋。大阪空港カリーの製造・販売。

豊中商工会議所が大阪能勢町で運営している農場「良作くんファーム」で、「伊丹空港2号」(大阪空港滑走路の刈草を活用した有機肥料)を用いて育てた、玉ねぎ、人参、じゃがいもを使用したレトルトカレー。



# 豊中エコレシピコンテストを実施しました

「もったいない」の`気づきに`より、ごみ減量につながるレシピのコンテストを実施しました。



- 食材の普段捨ててしまいがちな部分の活用レシピ！
- 冷蔵庫に残りがちな食材の活用レシピ！
- 余った(作りすぎた)料理のアレンジレシピ！ など

募集期間：平成 27 年 9 月 1 日から 10 月 14 日

応募総数：111 件

最終審査：平成 27 年 11 月 21 日に梅花高等学校にて行い、各賞を決定



グランプリ作品

## 作品の紹介！

### グランプリ

・「みんなでワイワイ エコパエリア」/応募者 和光ともこさん(団体名 SMILE 編集部)

### 準グランプリ

・「ごみゼロランチ BOX でピクニック」/応募者 松浦みさきさん

### 特別賞

・「ポーノイタリアン しいたけ&ちくわ そうめん生地の椎茸と竹輪のピザ  
椎茸と竹輪のエスカルゴ風」/応募者 光武厚子さん(団体名 チーム MT)

・「根菜とエビのかき揚げ」/応募者 須本聡美さん

### 入賞

・「エコ大根餅」/応募者 井上美音子さん

・「豆腐とポテトサラダの重ね焼き」/応募者 浜田真理さん(団体名 あけほのドロップス)

・「皮付イモのかき揚げ・ハタ付きナスのソテー添え」/応募者 福島さん

## 親子でわくわくエコクッキング

平成 28 年の夏休みに小学生とその保護者向けのエコクッキング講座で「豊中エコレシピコンテスト」でグランプリを受賞された、SMILE 編集部を講師に迎え、受賞作品の「エコパエリア」他を調理しました。

米、全ての野菜(玉ねぎ、にんじん、オクラ、トマト、ミニトマト、にんにく、バジル、パセリ)は豊中市内産の新鮮な野菜を使用しました。



## グランプリ 作品の紹介！

「みんなでワイワイ エコパエリア」のエコなポイント

- 炊飯器は使わずフライパン 1 つで時短クッキング！
- 調理の合間にもう 1 品
- お米は洗わずそのまま使う(節水)
- 残りがちな乾物をお手軽サラダに
- 野菜は皮ごと使う(ごみの削減)
- 缶詰等の汁も活用
- 冷蔵庫にあるものを使う(買い物に行かない)
- 旬の野菜をおいしく活用

コンテストの受賞作品のレシピなどは市ホームページで紹介しています。

エコレシピコンテスト

検索





# 豊中エコショップ

## に行ってみませんか？

認定店

101  
店

優良店

11  
店

合計

112  
店

「豊中エコショップ制度」では、環境のことを考え、省エネやごみの減量につながる3R(リデュース・リユース・リサイクル)行動などに積極的に取り組むお店や、環境に配慮した販売方法、サービスなどを提供するお店を「豊中エコショップ」に認定し、その取組みや、お店の情報を広くPRすることで、事業者のみならず市民のみなさまの取組みを応援するとともに、市民のみなさんに「豊中エコショップ」を利用していただくことで、環境に優しい買い物をしていただくことをめざしています。

## 豊中エコショップ認定店一覧(平成29年(2017年)6月末現在)

### 【スーパー・コンビニ・量販店】

#### 『優良エコショップ』

- イズミヤ庄内店(庄内西町) / まるとく市場 北緑丘店(北緑丘) ●コープこうべ東豊中店(東豊中町)

#### 『エコショップ』

- いかりスーパーマーケット豊中店(旭丘) ●イズミヤ上新田店(上新田) ●関西スーパー豊中南店(大黒町) ●北乃屋(長興寺)
- コープこうべ 桜塚店(南桜塚) / 蛭池店(蛭池中町) / コープミニ泉丘店(東泉丘) / コープミニ桜の町店(桜の町) / コープミニ城山店(城山町) / コープミニ西緑丘店(西緑丘) ●KOHYO SENRITO 店(新千里東町) / 阪急曾根店(曾根東町) ●ダイエーグルメシティ庄内店(庄内西町) / 千里中央店(新千里東町) / 豊中駅前店(本町) / 曾根店(曾根東町) ●デイリーヤマザキ豊中庄内店(庄内幸町)
- 阪急オアシス小曾根店(北条町) / 千里中央店(新千里東町) / 豊中駅前店(玉井町) / 少路店(少路) / 豊中店(岡上の町) / 服部西店(服部豊町) / 服部緑地店(東寺内町) / 蛭ヶ池店(蛭池東町) / 夕日丘 ●ピーコックスア千里中央店(新千里東町) / 千里南町プラザ店(新千里南町) / 新千里西町店(新千里西町) ●フレスコ熊野店(熊野町) ●マックスバリュ豊中緑丘店(緑丘)
- 万代 豊中豊南店(豊南町東) / 豊中本町店(本町) ●ライフ岡町店(中桜塚) / 庄内店(庄内栄町) / 豊中店(本町) / 服部店(服部西町) / 三国橋店(日出町)

### 【飲食店】

#### 『優良エコショップ』

- 太鼓亭金比羅製麺豊中北緑丘店(北緑丘) / 金比羅製麺豊中千里店(新千里南町) / 金比羅製麺豊中大黒店(大黒町) / 極上だいこんや豊中向丘店(向丘) / 太鼓亭豊中春日店(春日町) / 太鼓亭豊中服部緑地店(夕日丘) / 天ぷら食堂おた福豊中千里店(新千里南町) ●烈火(庄内東町)

#### 『エコショップ』

- いち凜(中桜塚) ●おうちカフェ樹林(曾根東町) ●おかまこコミュニティカフェKitto きっと(中桜塚) ●カフェ&レストラン宙(待兼山町) ●カフEnounou(少路) ●Cafe PRIMO PASSO(本町) ●ぎょうぎ工房ひげ(熊野町) ●餃子の王将空海線豊中店(山ノ上町) / 服部店(服部豊町) ●クッチーナカサイ(玉井町) ●神戸屋レストラン神戸屋ブレッドラブ豊中店(神戸町)
- Coccodrillo(服部元町) ●Joy's café(蛭池東町) ●庄内流手づくり居酒屋くし正(庄内西町) ●ソルビバ&但馬屋(新千里東町) ●太鼓亭だし蔵だし茶漬せんちゅうバル店(新千里東町) / だし蔵すぎ焼きせんちゅうバル店(新千里東町) ●TIFAカフェサバナ(本町) ●天然漁場直送回転寿司ぶっちぎり!!! (庄内西町) ●炭火焼鳥 Paddy Coust(本町) ●ピストロ・ハシ(玉井町) ●ピストロ・リッペ(末広町) ●ヒロコーヒー千里セルシー店(新千里東町) / 豊中緑ヶ丘店(向丘) ●ひふみキッチン(中桜塚) ●ホテルアイボリー新免館(本町) ●マラサダドーナツのお店豊中駅前店(本町) ●待兼タイカレー Artist ブリック(待兼山町) ●麺やマルショウ(本町) ●野菜とつぶつぶアブサラカフェ(本町) ●やきとり&だいにんぐMALIBU 服部店(服部豊町) ●やきとり・串焼きMALIBU 曾根店(曾根西町) ●遊食遊膳庵(服部南町) ●樂八庄内駅前店(庄内東町)

### 【小売店】

#### 『エコショップ』

- 大阪北部ヤクルト販売庄内店(庄内幸町) / 服部店(服部本町) / 緑丘店(緑丘) ●おこめの美米庵豊中岡町店(岡町北)
- こえり(中桜塚) ●(株)産地直送センターふるさと広場曾根店(曾根東町) ●第2工房「羅針盤」(原元町)
- 高木表具装飾(豊南町東) ●チブレッソ(服部元町) ●千本自動車(服部寿町) ●津の国屋(柴原町) / 津の国屋曾根店(曾根東町)
- デリカショップ浜田(本町) ●ドコモショップ豊中店(本町) / 服部店(服部本町) / イオンタウン豊中緑丘店(緑丘) / 庄内駅前店(庄内東町) / 千里中央店(新千里東町) ●ネットヨタニューリー北大阪豊中店(稲津町) / 豊中少路店(少路) / 蛭池店(蛭池東町) / 緑ヶ丘店(春日町) ●ハニー・ピージョブ(本町) ●ふじや精肉店(蛭池東町) ●福祉の店「なかも」(本町)
- マリンフード(豊南町東) ●霞田自転車店(中桜塚) ●Le Boulanger YOSHIHIRO IKEDA(本町) ●和田商店(本町)

豊中エコショップの一覧は、市のホームページでご覧いただけます。  
【豊中エコショップ】で検索してね!

豊中エコショップ

検索



発行:平成29年(2017年)6月  
編集発行:豊中市環境部  
電話:06-6858-2279

特に優れた取組みを行っている優良エコショップにはこちらのステッカーが貼られています。