

くだもの野菜をムダなく美味しく食べよう！

2021年は「国際果実野菜年」です！



国際果実野菜年決定の経緯

国連はSDGs(持続可能な開発目標)の中で、2030年までに飢餓人口をゼロにする目標を掲げていますが、FAO「世界の食料安全保障と現状2020年報告」によれば2019年の飢餓人口は6億9000万人に達し、2020年内にさらに8300万人から1億3200万人が飢餓におちいる可能性があると予想されています。一方、1975年以降世界の肥満人口は約3倍になっており、肥満は先進国及び発展途上国を問わず、糖尿病、高血圧、脳卒中、がんなどの生活習慣病を引き起こします。

くだもの野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラル等を多く含み、生活習慣病を予防するために重要な食品です。ただ、先進国でも成人一人当たりの平均摂取量は必要量に達していません。また、世界の果実や野菜の生産量は世界人口を養うだけの量はあるものの、先進国では消費の過程で、発展途上国では流通の過程で、

●家族農家を含む小規模農家の、果実・野菜の持続可能な生産と消費のための各国、地域、世界的な生産活動とバリューチェーン・サプライチェーンへの統合。(果実・野菜は、その多様な品種や在来種の役割を含み、小規模農家の食料安全保障や栄養、生計および収入に貢献している。) ●すべての国、特に開発途上国が、果実・野菜の食料ロス・廃棄と闘うための革新的手法と技術を導入する能力を強化する。

くだもの野菜の食品ロス

では、どうしてくだもの野菜の食品ロスが生まれてしまうのでしょうか。



先進国では

先進国は産地から家庭に届くまでの流通がスムーズで、保冷施設や保

発展途上国では

発展途上国は、流通や保存の問題が食品ロスの大きな原因となっています。農家では生産した作物を保存する技術や施設がないため傷んだ物

存技術が進んでいるために食品が長持ちするようになりました。ところが、見た目が良くないと消費者に売れないため、食べられるものでも色や形で選別してしまい廃棄してしまうことがあります。曲がっているキュウリや少し黒くなった部分があるトマトなど、味は同じでも店頭には並べられずに捨てられています。また、食品事業者の仕入れミスや需要の変更、ブームの状況によって、仕入れた食材を使いきれなくなって廃棄してしまったりするケースも多

くあります。 こうした食品ロスをなくすために、直接販売できないけれど食べられる作物を加工し、新たに売れる商品を開発したり、食べられるのに廃棄されてしまう作物を業者や個人の間でシェアするなどの取り組みが行われています。

ロス又は廃棄となってしまうと言われていました。 こうした状況を背景に、国連は「国際果実野菜年2021」を採択し、くだもの野菜の重要性やロス・廃棄を減らすこと等を目的にさまざまな活動が行われることになりました。

国際果実野菜年の目的

- 1 果実と野菜の摂取による栄養と健康上の利点について、その認識を高め、また政策的関心を高める。
- 2 果実や野菜の消費を通じて、多様でバランスの取れた健康的な食事とライフスタイルを促進する。
- 3 食料システムにおける果実と野菜の食料ロス・廃棄を減らす。
- 4 以下に関する最良事例の共有
 - 持続可能な食料システムに貢献する、果実・野菜の消費と生産の促進。
 - 保存、輸送、貿易、加工、調理、小売、廃棄削減、リサイクル、およびこれらの段階間の相互作用における持続可能性の向上。

はそのまま廃棄され、さらに交通手段がないところでは市場まで作物を運ぶことができず、また運んでいる最中に作物が傷んでしまうこともあり、実際に食べられる量が大きく減ってしまうケースもあります。 加工食品を作る技術も設備もありません。これを解消するために工場を作ることで、さらに多くの土地や水、資源などが費やされ、自然破壊や砂漠化などが進んでしまう地域もあります。

おうち時間が増えて家での食事が多くなっています。食品ロスの問題はくだもの野菜だけではありませんが、効率よく美味しく果物や野菜を食卓にプラスしてみてください。 子どもたちが生きる未来にとって何ができるのか、みんな考えてみましょう。

児童環境育成協会は、国際果実野菜年のオフィシャルサポーターに認定されました。

これからも果物と野菜の重要性についてお知らせしていきます。

2021年は「国際果実野菜年」です！ 果物と野菜の食品ロスを考えてみよう！



国際果実野菜年とは

国連は、果物と野菜が人間の栄養、食料安全保障、健康、そしてSDGs（持続可能な開発目標）に果たす重要な役割について多くの方に知っていただく機会として、今年を「国際果実野菜年」としています。その目的の中のひとつ《果物と野菜の食品ロス・廃棄を減らそう》という目標について、何ができるか考えてみましょう。

果物や野菜の食品ロス

果物や野菜の食品ロスが生まれてしまう原因は、国によってさまざま。では日本ではどうでしょう？

曲がっているキュウリや少し黒くなった部分があるトマトなど、味は同じでも見た目が良くないと売れないため、食べられるものでも色や形で選別して廃棄してしまうことがあります。また、食品事業者の仕入れミスや需要の変更、ブームの状況によって、仕入れた食材を使いきれなくなってしまうたりする

1人あたり、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てているのです



おうちでできること

コロナ渦の生活で、外食の機会は激減しました。密を避けるためにスーパーでのお買い物の回数を減らすことで、1回のお買い物で食材をたくさん買わなければならなかったり、献立の予定がうまくいかず、お買い得の野菜や果物を買っても余らせてしまったりしていませんか？

家庭菜園にトライ！

陽気のよい時期は、野菜を育てるのが最適な季節です。おうち時間が長くなっている今、お子さまと一緒に野菜を育ててみては？ 自分で育てることによって、野菜がらみのお子さまも好きになってくれるかもしれません。

用意するのは小さなプランターや植木鉢でOK。大きなスペースは必要ありません。

オススメは、家庭菜園人気No.1のミニトマト。No.2のミニきゅうりや、No.3のナスもいいかもしれません。種をまくのではなく、苗として売られているものを買みましょう。うまく育てば、野菜によっては1週間ほどで収穫でき、夏の終わりから秋まで楽しめます。

家庭菜園 簡単
家庭菜園 初心者



などで検索すると、いろいろなサイトが出てきますよ！

野菜や果物を無駄なくおいしく食べて、家族の健康を守りましょう！

1 お買い物は計画的に

あらかじめ数日間の献立を考えて、生鮮食品の野菜や果物は必要な量の食材を買いましょう。お買い得の野菜や果物があったら、スマホでメニューサイトをチェックして新メニューにチャレンジしてみてもいいかも。

2 冷凍を活用

フリーザーバッグなど、家庭でも簡単に野菜を冷凍できるアイテムがあります。使い切れなかった野菜や果物は、冷凍して保存しましょう。ダイレクトフリージング（洗った野菜を調理しやすい大きさに切り、生のまま冷凍）を活用すると、使うときに凍ったままの野菜をそのまま加熱調理することができるので便利です。

1 家庭で冷凍できる野菜

きのこ類

石づきを切り落とし、割いたり切ったりして冷凍。

玉ねぎ・ねぎ

玉ねぎは薄切り、ねぎは斜め切りにして冷凍

キャベツ・白菜など

ざく切りにして冷凍。

小松菜・春菊など

根元の部分を切り落とし、ざく切りにして冷凍。

大根・にんじんなど

薄いイチヨウ切りか半月切りにして冷凍。

かぼちゃ

種とワタを取り除き、皮ごと1センチ幅くらいのクシ切りにして冷凍。

ブロッコリー・カリフラワー

小さい房にして冷凍。

2 冷凍に向いていない野菜

じゃがいも・さつまいもなど

常温保存で長く保つので、わざわざ冷凍しなくてもいいかも。

トマト・キュウリ・なすなど

水分が多い野菜は、解凍・調理したときにグズグズになってしまいます。