

【ポイント】

2. 食卓にとどくまでのエネルギーが少なくなる地元産（地産地消）や、旬のもの（旬産旬消）を取り入れましょう。地域の生産者や、特色ある食品、郷土食に関心を持ち、その自然や風土とともに未来に引き継いでいきましょう。

<解説>

（温室効果ガス削減）

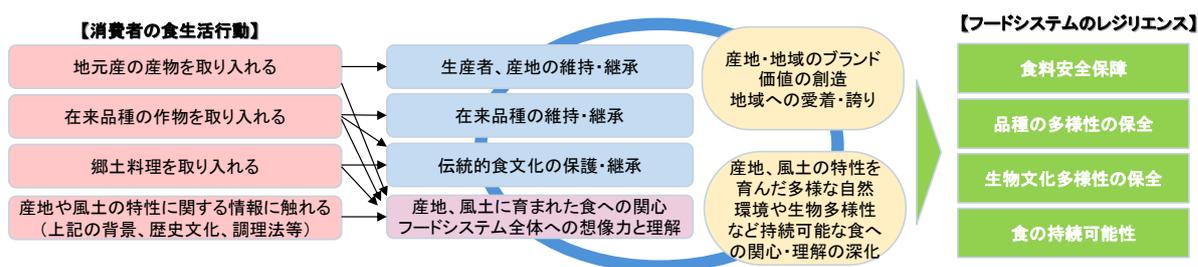
- ある食品を選択する際に、地元で作られたものと、遠方で作られたものでは、地元のものの方が輸送によるエネルギー消費量やCO₂排出量が小さくなります。また、露地栽培できる作物を寒い時期にハウスで栽培すると暖房が必要になり、その分エネルギー消費量やCO₂排出量が多くなります。
- エネルギー消費量やCO₂排出量を減らすため、地元産の食品を選択しましょう（地産地消）、また、旬の作物を旬の時期に消費するようにしましょう（旬産旬消）。

（産地・風土の特性）

- 多様で豊かな食文化は、地域固有の自然環境や歴史・文化（風土）と一体となって育まれてきました。地元産の産物を取り入れたり、その生産者に関心を持ち、交流するなど様々な形で関わりを持つことや、日本の伝統的な食文化である和食や、各地域に根差した郷土料理に関心を持ち、その食材や調理法を引き継いでいくことは、一見すると環境とは関わりが薄いように思えるかもしれませんが、しかし実際には、それらを育てている地域固有の自然環境や歴史・文化（風土）を大切にし、将来へ引き継いでいくことにほかなりません。
- 例えば、地元産の産物を取り入れること（地産地消）は、直接的に地元の生産者や産地の維持・継承につながります。地域で旬のものを取り入れること（旬産旬消）は、地元産の産物の美味しさをその地域の自然や四季の変化とともに、最も魅力的な形で享受することができ、その基盤にある地域固有の自然環境や歴史・文化（風土）を実感することにつながります。地元で育まれた伝統野菜などの在来品種の作物を取り入れたり、郷土料理をその食材や調理法とともに取り入れることは、風土と一体のものとして伝統的食文化の保護・継承につながります。それだけではなく、在来品種の維持・継承を通じ、作物の遺伝的多様性の保全につながり、今後の気候変動などの環境変化に適応した新たな品種改良などの利用可能性を保つという重要な意義もあります。
- なにより、食生活にこうした地域特性を取り入れ引き継いでいくことは、食の持続可能性の基盤にある自然と、その多様な自然環境や生物多様性に育まれた産地を中心とする食料システム全体に対する消費者の想像力と理解を醸成することにつながっていくと考えられます。そして、こうした産地や風土に根差した産品について一定の選択が継

続されることを通じ、間接的に在来品種や伝統的食文化の保護・継承ひいては産地の活性化につながり、食料安全保障や、品種の多様性、生物文化多様性の保全などレジリエンスを高めることに寄与すると考えられます。

- 食品の選択や料理に、地産地消、旬産旬消をはじめ、地域の特色のあるものを取り入れ、その背景にある産地や風土について知り、調理法を含む知恵とともに未来に引き継いでいくことが望まれます。



<行動の例>

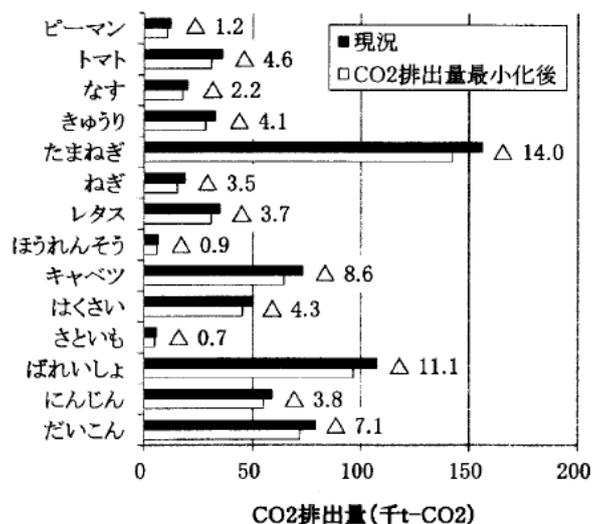
- ◇ 地元産、地元で引き継がれている伝統野菜など、その地域で現在または歴史的・文化的に特色のある食品を取り入れてみましょう（地産地消）。
- ◇ 地域で旬のものを取り入れ（旬産旬消）、その地域の自然や四季の変化とともに楽しみましょう。
- ◇ 地域に根差した郷土料理や行事食、その食材、調理法、食事作法を学び、取り入れましょう。
- ◇ 食品や調理法、食事作法を取り入れるだけでなく、その背景にある産地や風土の特性、歴史文化に関心を持ち、引き継いでいきましょう。

<参考情報>

（温室効果ガス削減）

○野菜の地産地消による CO₂ 削減効果

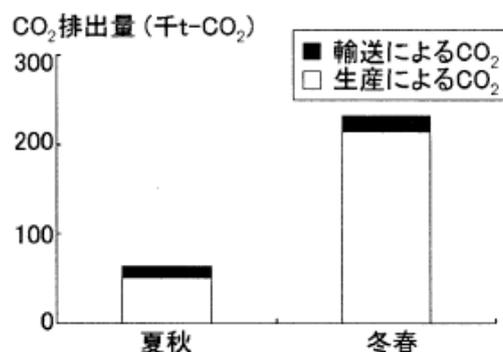
- 国内の野菜を対象とした研究では、野菜の地産地消を進めた場合に輸送時の CO₂ が削減されることを作物別に示している（全体では約 10%削減となるとしている）。



(出典) 野菜の地産地消の推進による CO₂ 排出削減量の計測 (藤武ら, 農村計画学会誌 30 巻_Special_Issue 号 p.303-308 (2011))

○季節別の生産における CO₂ 排出量

- トマトを対象とした研究では、暖房を使用する冬春より暖房が不要な夏秋の CO₂ 排出量が少ないことを示している。



(出典) 生産・流通を考慮した地産地消・旬産旬消による CO₂ 排出量削減に関する研究 (白木ら, 環境システム研究論文集 Vol.34, 2006 年)

(産地・風土の特性)

○「和食；日本人の伝統的な食文化」ユネスコ無形文化遺産登録 (平成 25 (2013) 年 12 月)

- 下記のような和食の特徴をもとに、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」としてユネスコに登録

申請し、平成 25(2013)年 12 月にユネスコ無形文化遺産として登録されています。

<和食の特徴>

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。
(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス	一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。
(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現	食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。
(4) 正月などの年中行事との密接な関わり	日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

(出典) 農林水産省 (<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>)

○農林水産省「食文化のポータルサイト」

- 農林水産省では、和食や郷土料理を含め、日本の食文化についての紹介、パンフレット類、地域の取組事例や学習教材の提供、ネットワークづくりなどに広く取り組んでいます。

農林水産省「食文化のポータルサイト」

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/index.html>

○農林水産省「地理的表示(GI)保護制度」

- 各地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれてきた品質、社会的評価等の特性を有する製品の名称を、地域の知的財産として保護する制度。「特定農林水産物等の名称の保護に関する法律」(地理的表示法)に基づく。
- 登録製品のみが地理的表示とGIマークを使用することができ、地域と結びついた製品の品質、製法、評判、ものがたりなどの魅力や強みをブランド化して発信できるもの。各地域の様々な製品が登録されている。

農林水産省「地理的表示(GI)保護制度」

登録製品一覧

https://www.maff.go.jp/j/shokusan/gi_act/register/index.html

【ポイント】

3. 食品の買い物や調理においても、省エネや省資源を心がけましょう。

<解説>

- 家庭における食品の調理や保存では電気やガスというエネルギーを使用しますが、調理方法や保存方法によりエネルギー消費量やCO₂排出量は変わってきます。
- 火加減を調整する、調理器具や具材の大きさを工夫する、一度に作る量を多くする、保温保存は避けるなど、エネルギー消費量やCO₂排出量が少ない調理・保存方法を試してみましょう。
- 買い物に行くと、包装容器に入った食品を購入し、マイバック等を持参しない場合はレジ袋を使うこととなります。また、コンビニ等で食品を購入するとスプーンやフォークなどをもらうことも多いと思います。これらの多くはプラスチックが使われていますが、作られてから廃棄される過程でCO₂が排出されます。さらに、自然界中に捨てられたごみは最終的に海に流出し、「海洋プラスチックごみ」として海岸に漂着したり、生物が誤って食べて死亡したりといった問題を引き起こしています。
- また、近年、海洋プラスチックごみのなかでも「マイクロプラスチック」と呼ばれる5mm未満の微細なプラスチックごみの環境への影響が懸念されています。
- 日常生活のなかで、例えば買い物にはマイバックを持参したり、環境に配慮した包装の食品を選択したり、ワンウェイ（使い捨て）プラスチックを断ったりすることによって、プラスチックごみを減らすことができます。また、包装容器のリサイクルやリユースに取り組みなど、生活全体で省資源を意識してみましょう。

<行動の例>

（買い物をする際）

- ◇ マイバックを使いましょう。
- ◇ 環境に配慮した包装が使われた食品を選びましょう。
- ◇ 容器包装を減らせる方法を考えましょう。
- ◇ 食品トレー等はリサイクルしましょう。
- ◇ マイボトルを持参しましょう。（買い物に限らず外出する際）

（調理をする際）

- ◇ 省エネできる調理方法を試してみましょう。
- ◇ 炊飯器などの保温機能をしての長時間保存は避け、食べる際に温め直しましょう。
- ◇ 使い捨てではなく再利用可能な容器を使いましょう。

<参考情報>

(買い物をする際)

○食品に使われるプラスチック製品

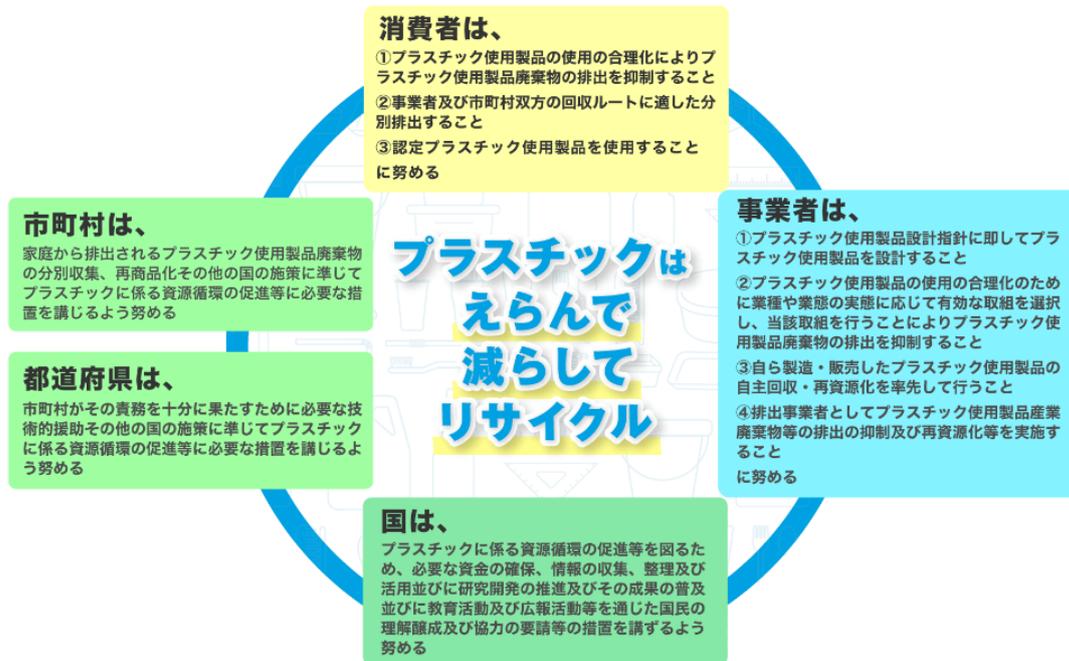
- プラスチック製品は利便性が高く、食品産業で幅広く活用されている。市町村が分別回収し、リサイクルされるものもあるが、下図の赤文字の包装等は持ち歩きの頻度が高いことからポイ捨て等の可能性も高いと思われると示されている。

	繰り返し使用しない	繰り返し使用
食品製造 (中食を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ●食品容器包装 (屋外で飲食することがあるもの) ●食品容器包装 (上記以外) ●PETボトル ●緩衝材 ●結束バンド ●手袋等の衛生用品 	<ul style="list-style-type: none"> ●原料容器包装 (ポリタンク) ●調理器具 ●清掃用品 ●パレット ●コンテナ 
流通 (卸・小売)	<ul style="list-style-type: none"> ●レジ袋 ●弁当・総菜容器 (屋外で飲食することがあるもの) ●トレイ ●発泡スチロール ●緩衝材 ●結束バンド ●カトラリー 	<ul style="list-style-type: none"> ●パレット ●コンテナ ●清掃用品 
外食	<ul style="list-style-type: none"> ●ストロー ●カップ・ふた ●カトラリー ●テイクアウト用容器 (袋も含む) ●手袋等の衛生用品 	<ul style="list-style-type: none"> ●配膳用トレイ ●食器 ●調理器具 (ボウル等) ●清掃用品 

(出典) 食品産業におけるプラスチック資源循環をめぐる事情 (農林水産省)

○「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律」(以下、プラスチック資源循環法)

- プラスチック資源循環促進の重要性が高まるなか、令和3年に、プラスチック使用製品的设计から廃棄物処理まで、プラスチックのライフサイクルに関わるあらゆる主体におけるプラスチックの資源循環の取組を促進するための措置を盛り込んだ「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律」が成立。消費者は「①プラスチック使用製品の使用の合理化によりプラスチック使用製品廃棄物の排出を抑制すること」「②事業者及び市町村双方の回収ルートに適した分別排出をすること」「③認定プラスチック使用製品を使用すること」に努めるとしおり、「プラスチックはえらんで、減らして、リサイクル」に積極的に協力するよう呼びかけている。



(出典)「プラスチックに係る資源循環等の促進に関する法律」普及啓発ページ(環境省)

○環境に配慮した食品包装(プラスチック)

- 環境に配慮したプラスチック製品の設計を国が認定し公表する仕組みが整備されている。「プラスチック使用製品設計指針」において、プラスチック以外の素材への代替、再生利用が用意な材料の使用、バイオプラスチックの利用等を、プラスチック製造メーカー等に取り組みべき事項・配慮すべき事項としてまとめている。

①プラスチック以外の素材への代替



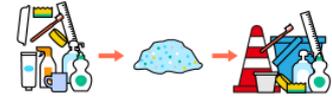
- プラスチック以外の素材に代替すること

②再生利用が容易な材料の使用



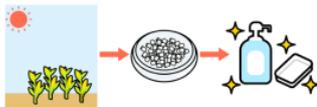
- 再生利用が容易な材料を使用すること
- 材料の種類を減らすこと
- 再生利用を阻害する添加剤等の使用を避けること

③再生プラスチックの利用



- 再生プラスチックを利用すること

④バイオプラスチックの利用



「バイオプラスチック導入ロードマップ」を踏まえ、

- バイオマスプラスチックを利用すること
- 生分解性プラスチックを利用すること

(出典)「プラスチックに係る資源循環等の促進に関する法律」普及啓発ページ (環境省)

(調理をする際)

○調理時の省エネ行動による CO₂ 削減効果

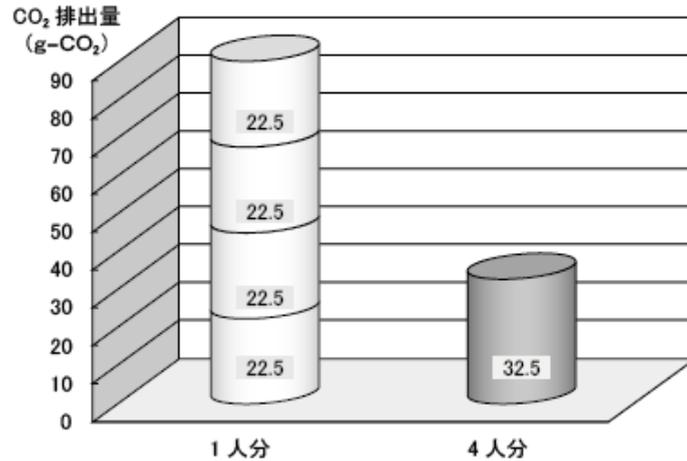
- 国内の研究において、以下の省エネ行動が調理時の CO₂ 削減に効果があることが示されている。

ケース	省エネ行動 (カッコ内は CO ₂ 削減率)
火加減の調整・調理器具の選択	<ul style="list-style-type: none"> • 炎はなべ底からはみ出さないようにする (約 30%) • 大きな鍋底の鍋で調理する (約 20%) • 鍋を火にかけるときの蓋をする (約 11%)
同時調理	<ul style="list-style-type: none"> • ひとつの鍋で同時に調理する (約 30%) • グリルで 2 種の具材を同時に調理する (約 45%) • オーブンを 2 段活用し同時に調理する (約 28%)
必要な時に適量準備	<ul style="list-style-type: none"> • 湯は必要な時に必要なだけ沸かす (約 20~54%) • 飯はその都度炊く (約 35~74%)
調理機器や機能の選択	<ul style="list-style-type: none"> • 給湯器の湯を湯沸かしに利用する (約 7%) • 湯沸かし後速やかに消火する (約 17%) • グリルを活用し短時間で調理する (約 52%)

(出典) 調理の基本操作における省エネ行動による CO₂ 排出量削減効果の定量化 (三神彩子ら, 日本家政学会誌 Vol. 71, No. 10, 648~656 (2020))

○調理量の違いによるCO₂排出量

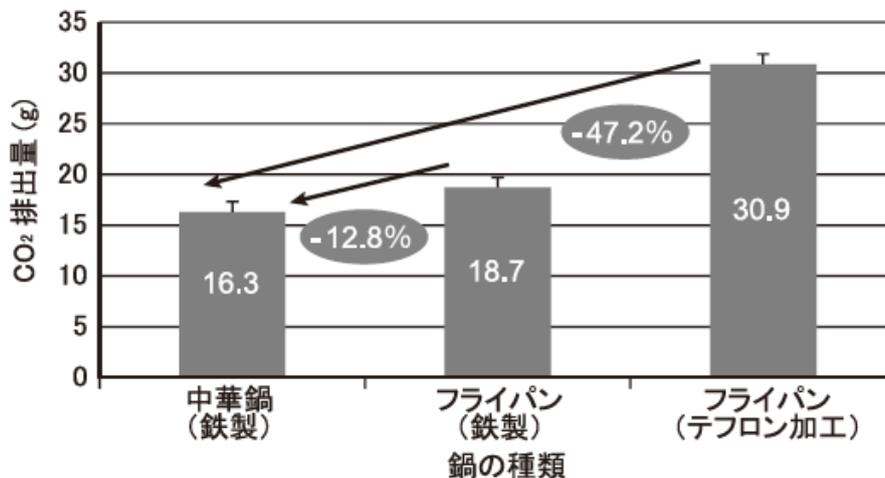
- 親子丼の調理を例として、国内の研究において1人分を4回作るより4人分を1回作る方がCO₂排出量が少なくなることが示されている。



(出典) 環境に配慮した食生活「エコ・クッキング」が地球環境問題の改善に与える影響
(津田淑江, 日本調理科学会誌 Vol. 42, No. 2, 57~63 (2009))

○焼く調理におけるフライパンの違いによるCO₂排出量(上)、調理操作の違いによるCO₂排出量(下)

- 上の例では、焼く調理においては、テフロン加工のフライパンに比べ比熱が小さく予熱時間が短くなる中華なべや鉄製のフライパンのCO₂排出量が少ないことが示されている。下の例では、野菜の和風煮物において、落とし蓋を使用する方法と油を落として油膜を作る方法でエネルギー消費量とCO₂排出量が少なくなることが示されている。



	消費一次		
	測定値	エネルギー量 (kWh)	CO ₂ 排出量 (g)
i) 落とし蓋なし	37.2±4.0	0.47±0.05	82.2±8.9
ii) 油膜あり	29.7±0.5	0.37±0.01	65.6±1.1
iii) 落とし蓋あり	27.7±0.6	0.35±0.01	61.1±1.4
CO ₂ 排出量削減量 (%) i) - ii)			20.2
CO ₂ 排出量削減量 (%) i) - iii)			25.7

(出典) 環境に配慮した食生活「エコ・クッキング」が地球環境問題の改善に与える影響
(三神彩子, 日本調理科学会誌 Vol. 45, No. 5, 323~331 (2012))

○キッチンでの省エネ方法

- 経済産業省北海道経済産業局では、キッチンにある冷蔵庫、電子レンジ、食器洗い乾燥機、電気ポット、ガスコンロ、ジャー炊飯器で省エネする方法を冊子にまとめている。

キッチンで省エネ

整理整頓で電気もスッキリ!

壁から離すだけでも省エネに!

上段左右に5-10cmの間隙をあけよう。

引出式冷凍庫の場合は、隙間なく食品を入れましょう。

食品同士が保冷し合うので、省エネ効果がアップします。

料理の腕も省エネも

開ける時間は短めに。

詰め込みすぎ厳禁!

冷まして入れるのがポイントです!

温かいものを入れると庫内の温度が上がります。余分に電気を消費します。

少しの工夫で効果アップ

仕上げもレンジでスピーディー&省エネ!

焦げ目つけたあとにレンジで中まで火を通すと、ガス代の節約になります。

加熱しすぎに注意!

お料理上手は、下ごしらえから!

下ごしらえもレンジで時短!

時短調理でビタミンCの損失も抑えられます。

冷蔵庫

● 詰め込みすぎない。

年間電費 43.8kWhの省エネ 約1,632円の節約

★ 1年に3回ほど掃除機をかける。半年ごとに掃除機をかける。

● むやみに開閉しない。

年間電費 10.40kWhの省エネ 約384円の節約

★ 1日に開閉回数は2回程度、その2回の開閉を行った場合との比較。

● 季節にあわせて温度調整。

年間電費 61.7kWhの省エネ 約2,304円の節約

★ 室温22℃で設定温度を「強」から「中」にした場合。

※ エネルギー消費量は省エネセンターの実験値を使用。

電子レンジ

● 下ごしらえ、レンジとガスの差。

根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

電子レンジ	ガスコンロ
年間電費 22.0kWh	年間ガス 9.48m ³
約816円	約1,951円

【年間差額】 約1,135円の節約

★ 100gの食材を、1ℓの水(27℃程度)に入れ加熱させる場合と、電子レンジで加熱した場合の比較による異なります。

※ エネルギー消費量は省エネセンターの実験値を使用。

電子レンジの活用で

かしこく時短クッキング

下ごしらえに電子レンジを併用すると、調理時間を短縮できるのが節約・省エネ! 効率もアップし、栄養も保持できます。

人参・大根・かぼちゃ等の根菜は小さく切り、下ゆでの代わりに電子レンジへ。加熱時間は、材料の大きさと量に合わせて調節しましょう。

里芋は下ごしらえだけでなく、濡れたままラップをかけた状態で加熱することで皮がむけやすくなり、ぬめりに含まれる薬効成分の損失も抑えられます。

唐揚げなどの揚げ物調理をするときは、衣を付ける前に2-3分加熱すると火の通りが早く、美味しさもアップします。

省エネアラカルト

冷蔵庫の「使い方」

- 設定温度の「弱」は、冬の間、冷蔵庫の周辺温度が低い場合に有効です。その場合、扉を開ける回数・時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。なお、「食品の痛み」にご注意ください。
- 冷蔵庫に省エネモードが付いている場合、製品に有効な「設定」をご確認ください。

「選び方」

家族構成に合わせて容量を選ぶのももちろんですが、300ℓクラスよりも400ℓクラス省エネタイプの冷蔵庫の方が、消費電力を抑えられる場合があります。

省エネアラカルト

電子レンジの「使い方」

- 液体の食品をあたためるときは、丸い容器に入れ、途中でかき混ぜましょう。熱ムラを抑え、速く加熱できます。

「選び方」

- オープン機能の有無、加熱方式、庫内容量が同じならば、省エネ基準達成率(42頁参照)が高い製品ほど省エネ性に優れ、年間電気料金も安くなります。オープン機能がある場合は、オープン時の消費電力も注目しましょう。

44

キッチンで省エネ



手間と時間もいっしょに節約

食器洗い乾燥機

●手洗いよりも省エネです。

●食器洗い乾燥機 ●手洗い

年間で 電気 525.20kWh 水道 10.80m ³	年間で ガス 81.62m ³ 水道 47.45m ³
約22,791円	約30,740円

【年間差額】約7,949円の節約

★約40℃、使用水量5.4リットル/日(冷房時は、乾燥機を使用しない)の手洗いの場合と約1割強の省エネ効果と乾燥モードを利用した食器洗い乾燥機の場合と比較。
※手洗い、食器洗い乾燥機とも2回/日
※エネルギー消費量はエネルギーセンターの実測値を使用。

余熱乾燥で、省エネ!



洗浄終了後に扉を開けて余熱で乾燥させましょう。

軽くすすぐと洗浄時間もスピーディに!

つけっぱなしは要注意!

電気ポット

●使わないときはプラグを抜く。

年間で電気 107.54kWhの省エネ 約4,008円の節約

★ポットに満タンの水2.2リットルを入れ沸騰させ、1.2リットルを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しない状態で使用した場合の比較。
※エネルギー消費量はエネルギーセンターの実測値を使用。

●上手なお湯の沸かし方

使い方

電気ケトルでお湯を沸かして、魔法瓶で保温する方が省エネです。

選び方

電気ポットは常時お湯を使う方(お茶をよく飲む方等)向き。電気ケトルは、ある一定の時間、短時間のお湯を使う向き。用途に合わせて使った方が省エネになります。

低めの保温で省エネアップ!



マイコン型電気ポットの年間消費電力は400kWh/年を超えらるものもあるので、省エネタイプに注目。

省エネコラム

かしこく買い物&上手にお料理

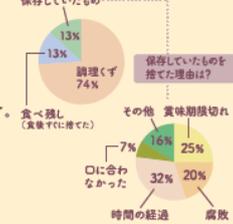


◎必要なものだけ。

生ごみの1/4は食べ残しや保存していたものです。食材を作るにもごみを焼却するにもエネルギーが使われます。計画を立て、使い切れない量を買わないよう心がけましょう。冷蔵庫の在庫メモを作ってみては?

どんな生ごみ捨てました?

省エネルギーセンターアンケートより

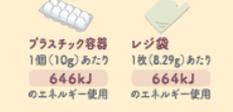
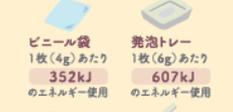


◎残りもの使い切る努力を。

食品廃棄はエネルギーの大きなムダ。適量を作って食べ残しを少なくしましょう。前日のカレーでコロッケを作るなど、他のメニューに活用させるのもいいですね。

◎ばら売り、量り売りでごみ減量。

包装材料やレジ袋を作るにもエネルギーが使われています。ばら売りや量り売りを積極的に利用しましょう。マイバッグも活用したいですね。



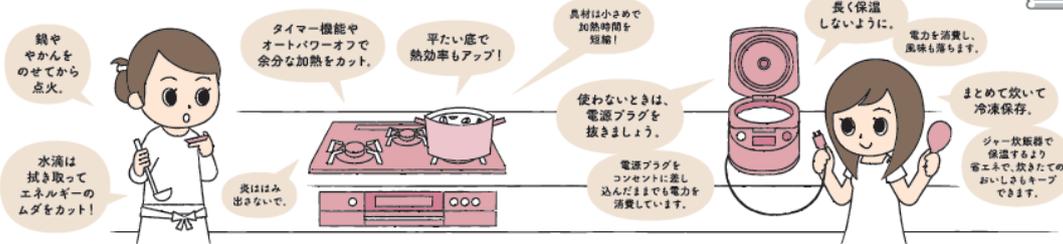
◎旬のもの、近くのもの。

旬の食材を、産地が近いところから購入することで、輸送に必要なエネルギーが少なくて済みます。

キッチンで省エネ

効率よく使って、賢くおいしくエコクッキング

なごこち



ガスコンロ

●炎の大きさを調節しましょう。

年間でガス 2.38m³の省エネ 約490円の節約

★水1L(20℃程度)を沸かせる時、強火から中火にした場合(1日3回)。
※エネルギー消費量はエネルギーセンターの実測値を使用。

◎ガスコンロの種類

炎の広がりを抑え、鍋底との距離を近づけた高効率バーナーが普及しています。

省エネアラカルト

ガスコンロの「使い方」

●温度調節や、タイマーなどの機能が付いたものは有効に使いましょ。

●鍋底から炎がはみ出さないように調整しましょう。

●ふく射の妨げにならないよう受け皿をきれいにしておくとう効果的です。

ガスコンロの「選び方」

●燃焼グリルは水無し両面焼きタイプが効果的です。

◎高効率でクリーンなIHクッキングヒーター

部屋の空気を汚しにくいので、換気は必要最小限にできます。

IHクッキングヒーターは燃焼ガスが発生しないので、キッチンの換気量を少なくすることが可能です。部屋の換気による冷暖房エネルギーの損失を抑えることで、省エネにもつながります。

省エネアラカルト

IHクッキングヒーターの「使い方」

●タイマー機能で余分な加熱をカット。自動で電源ストップするので、余分な加熱を抑えることができ、省エネにつながります。

●鍋を新しく購入する場合は、IHに適したものを。使う。

◎上手な省エネ調理法

フタをして調理する 圧力鍋で短時間で調理 強火から始めるエネルギーの低い温度で短時間で調理をすることができ、省エネにつながります。

食材を小さく切、短時間で調理 保温を上手に使って調理 鍋の余熱を上手に活用しましょう。

ジャー炊飯器

●使わないときは、プラグを抜く。

年間で電気 45.78kWhの省エネ 約1,704円の節約

★1日に7時間保温し、プラグをコンセントに差し込んだままの場合と、電源プラグをコンセントから抜いた場合の比較。
※エネルギー消費量はエネルギーセンターの実測値を使用。

省エネアラカルト

ジャー炊飯器の「使い方」

●保温時間を短くすることが、一番の省エネです。食べ始める時間に合わせて炊きあがるように、タイマー予約を使いましょ。

●ご飯を炊飯器で保温するには、4時間までが目安です。保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が少なくなります。約7~8時間以上保温するなら、2回に分けて炊いた方がお得になります(製品によって、炊飯時消費電力や保温時消費電力が異なります)。

ジャー炊飯器の「選び方」

●1回の炊飯容量をもとに、家庭に合った機種を選ぶことが大切です。

◎どちらを選ぶ? ホットプレート or グリル鍋

焼肉やお好み焼き、焼きそばなどの焼き物調理に適しています。フタ付きのものは蒸焼き調理も可能です。最近の製品は長方形や円形が多く、昔の丸型に比べて表面積が広がっています。

温度調節が早く、細かい温度設定が可能で、省エネにもなるIHタイプのホットプレート、卓上IH調理器としても使用できるなどメリットも多いため、近年人気を集めています。

グリル鍋

鍋状で深さがあり、おでんや鍋料理に向いています。グリル鍋の多くは焼き調理にも対応しています。ホットプレートに比べてサイズが小さいため、こちらは少人数(2人前後)の家庭に向いています。

ホットプレート・グリル鍋の省エネ方法

ホットプレートやグリル鍋は、消費電力が800W~1,300Wと、ドライヤーや電子レンジ並の高出力です。はじめから調理するより、ガスで先にある程度調理してから(蓋火対応のもの)のセットすると、節電につながります。

(出典) 実践! おうちで省エネ (2022年度版) (経済産業省北海道経済産業局)

【ポイント】

4. 食べきれよう適量の購入、注文、調理を心がけ食品ロスを減らしましょう。食べきれないときも、廃棄にならない方法を心がけましょう。

<解説>

- 食品ロスとは、「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。日本では、1年間に約522万トンの食品ロスが発生しています。これは、日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量です（令和2年度推計値、農林水産省・環境省）。
- 食品ロスは、皆さんの生活の身近な場所で発生しています。食品ロスのうち約半分（53%、275万トン）は事業活動（食品製造業、食品卸売業、食品小売業、外食産業）で発生しており、約半分は（47%、247万トン）は家庭から発生しています（令和2年度推計値、農林水産省・環境省）。
- 家庭で発生した食品ロスの多くは焼却処理されています。食品は水分を多く含むため、処理施設への運搬の際や焼却の際に、必要なエネルギーが多くなる傾向にあります。
- このような事情を踏まえ、日本政府は、日本の食品ロス量を2000年度と比べて2030年度に半減することを目標としています（事業活動、家庭から発生する分の両方）。これは、国連が定めるSDGs（持続可能な開発目標）と連動する目標です。
- しかし、余った食品を無理に食べようとすると、食品の摂取量が適量を超えたり、栄養バランスが崩れたりすることに繋がりがかねません。皆さんの健康の維持・増進のためにも、まずは食品を買いすぎない、注文しすぎない、作りすぎないなどの工夫ができないか考えてみましょう。そのうえで食品が余ってしまいそうな場合には、食品の適切な形での保存、持ち帰り、必要な方への寄附等の取組を考えてみましょう。

<行動の例>

1. 食品を購入する際（小売店、通販）
 - ◇ 小売店での買物の際、すぐに使う食品は商品棚の手前にある期限の短い商品から取る「てまえどり」を心がけましょう。
 - ◇ 家に十分な買い置きがある食品を間違えて購入することのないよう、日頃から冷蔵庫などの中が見やすいように整理して、家にどんな食品があるか把握しましょう。
 - ◇ 食品を多めに購入するとき（まとめ買いをする時など）は、普段の皆さんの家庭での食事量を思い出し、食品を使い切れるか考えたうえで購入を検討しましょう。
2. 外食する際（外食店）
 - ◇ 外食する際には、食べきれ分のみを注文するように心がけましょう。
 - ◇ 一皿当たりの量が多く、食事をシェアしたい場合にはお店に小分けを相談してみま

しょう。

- ◇ 外食で食べきれなかった場合は、自己責任で持ち帰りをすることも検討し、お店に相談してみましょう。料理を持ち帰る際には、衛生上適切な方法で持ち帰りや保存をするようにしましょう。

3. 食品の保管・調理・食事をする際（家庭）

（食品の保管）

- ◇ 入手した食材は、それぞれの食材の性質に適した温度や湿度などを踏まえて保管しましょう。特に生鮮食品は、冷凍保存の前に簡単な調理（茹でる等）をするとよいものもあるので、適切な保存の方法を本やインターネットで調べてみましょう。
- ◇ 賞味期限は「おいしく食べることができる期限」であることを理解し、賞味期限が過ぎた場合にすぐに捨てるのではなく、食べられるか確認する習慣をつけましょう。
- ◇ 食品が余ってしまいそうなときは、シェアすると喜んでいただける方が身の回りにいないか考えてみましょう。
- ◇ 手つかずの食品が余ってしまいそうなときは、食品を必要としている方に寄附することも考えられます。
 - 例えば、地域で活動しているフードバンク（食品を必要としている人に食品を提供する団体）に、食品を寄附することも考えられます。
 - 地方自治体やフードバンク団体等が、一般の方から寄付を受け付ける「フードドライブ」を開催することもあります。
 - 事前にどんな食品の寄附を受け入れているか調べてから食品を持ち込むようにしましょう。食品の期限や種類等に条件が設けられていることもあります。

（食品の調理・食事）

- ◇ 普段の皆さんの家庭での食事量を踏まえ、食べきれる量を調理するよう心がけましょう。
- ◇ 一度で食べきれない量の場合には、食品の性質に合った方法で保存（冷蔵・冷凍保存など）をして、別の機会に食べたり、他の料理に作り替えたりすることができないか考えてみましょう。

<参考情報>

○消費期限と賞味期限の違い⁴

⁴ 農林水産省ウェブサイト「消費期限と賞味期限」（最終閲覧日：2023年2月21日）

- 賞味期限は「おいしく食べることができる期限」であり、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるものではない。食品の保存状況や状態によっては、期限後に食べることも十分に考えられる。

消費期限（期限を過ぎたら食べない方が良いでしょう!）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。



賞味期限（おいしく食べることができる期限です!）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています（作ってから3ヶ月以上もつものは「年月」で表示することもあります）。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。もし、賞味期限が過ぎた食品があったら、大人の方とそうだししてから食べましょう。



食品は表示されている保存方法を守って保存しておくことが大切です。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

ただし、消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

（出典）農林水産省ウェブサイト「消費期限と賞味期限」

○食品の適切な保存方法や調理方法の事例集

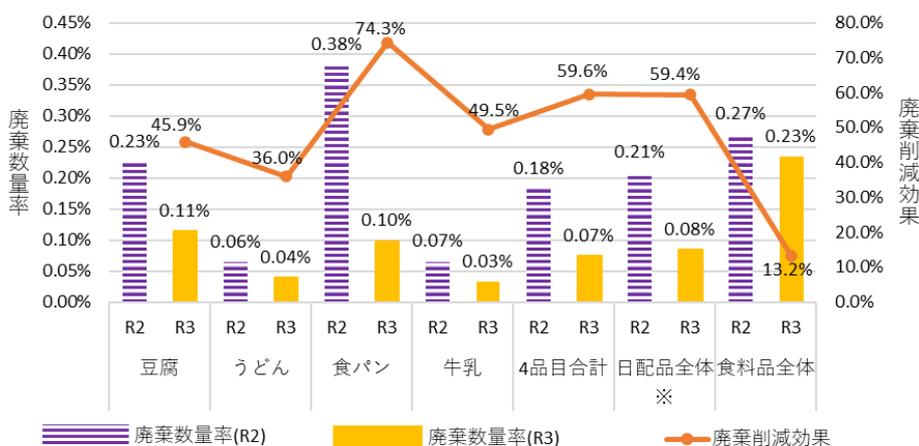
- 複数の行政機関や企業などがレシピ集や事例集を公開している（以下は一例）。
 - 消費者庁×クックパッド ウェブページ「消費者庁のキッチン」（食品の使いきりやリメイクのためのレシピ、食品の保存方法などの紹介）
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>
 - 秋田市「まるごと食べきり 野菜活用ハンドブック」（廃棄されがちな生鮮野菜の保存方法や使い切りレシピの紹介）

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/abc2.html

○小売店における「てまえどり」による食品ロスの削減効果⁵

- 京都市では、小売店 12 店舗において豆腐・うどん・食パン・牛乳の 4 品目について「てまえどり」（すぐに使う場合に期限の短いものを購入する行動）の呼びかけを行ったところ、これら 4 品目合計の廃棄率は前年度比約 6 割減少した。

「てまえどり」PR 対象品目別の廃棄率の変化



(出典) 京都市ウェブサイト「てまえどり」の食品ロス削減効果について」

(注) 環境省「令和 3 年度食品ロス削減・食品リサイクル推進モデル事業」の採択事業として実施。調査期間は令和 3 年 10 月～11 月の 2 カ月間。

○食べ残しの持ち帰りによる飲食店等の食品ロスの削減効果⁶

- 群馬県では、飲食店等 58 店舗で食べ残しを持ち帰るための容器を配布。廃棄量の報告を行った 49 店舗について見ると、令和 3 年 10～11 月の 2 カ月間で 136kg の食べ残しが廃棄されることなく持ち帰られた（1 店舗当たり平均約 3,880g の持ち帰り）。
※環境省「食品ロス削減・食品リサイクル推進モデル事業」（令和 3 年度）の採択事業として実施。

○飲食店における適量注文の工夫とその効果⁷

- 埼玉県川越市では、市の食堂において食品ロス削減のための啓発を行い、希望するご飯の量を注文時に示すための札を設置した。その結果、平成 30 年 8 月～平成 31 年 2

⁵ 京都市ウェブサイト「てまえどり」の食品ロス削減効果について」（最終閲覧日：2023 年 2 月 21 日）<https://www.city.kyoto.lg.jp/kankyo/page/0000296815.html>

⁶ 群馬県ウェブサイト「上毛バッグ（mottECO）導入モデル事業」について」（最終閲覧日：2023 年 2 月 21 日）<https://www.pref.gunma.jp/page/6172.html>

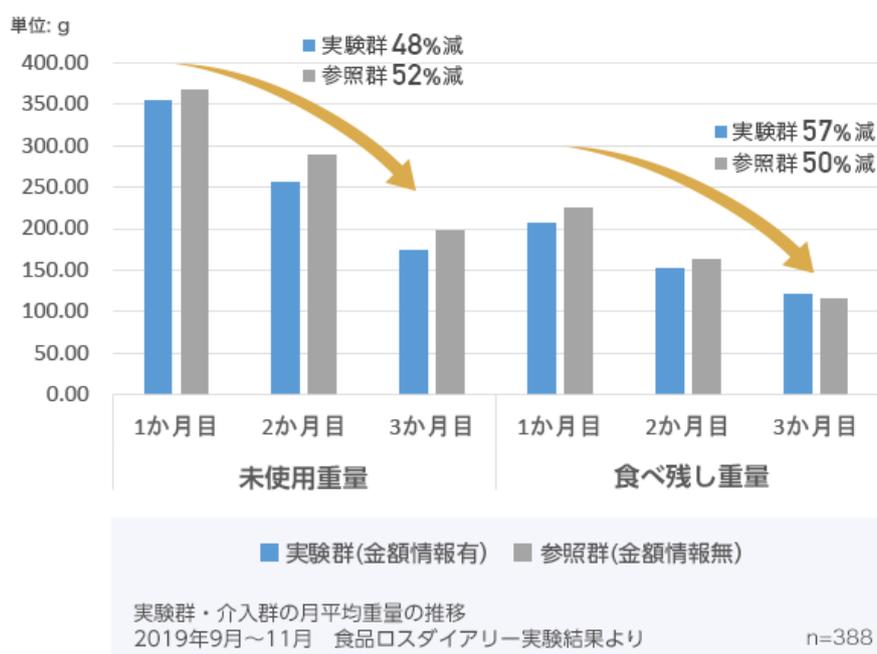
⁷ 全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会・農林水産省「飲食店等の食品ロス削減のための好事例集」、令和元年 10 月更新版）
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/attach/pdf/170516-38.pdf

月の7カ月間で356回の小盛り及び中盛りの注文があり、普通盛りを注文して食べ残していたと仮定すると約34kgの食品ロスの削減となった。(現在、食堂は閉鎖中)

○消費者自身が食品ロスの発生量を記録することで生じる啓発効果⁸

- 消費者が専用のアプリ(「食品ロスダイアリー」)を用いて、日々発生する食品ロス量を3カ月間記録したところ、食品ロスの発生量は減少した。とりわけ、廃棄してしまった食品の金額を表示した群(下図の「実験群」)では発生回数の削減率が高い。

「食品ロスダイアリー」利用者における食品ロスの発生回数の推移



(出典) NPO 法人ごみじゃぱん食品ロスチームウェブサイト「食品ロスダイアリー」

⁸ NPO 法人ごみじゃぱん食品ロスチームウェブサイト「食品ロスダイアリー」(最終閲覧日: 2023年2月27日) <https://gomi-jp-foodloss.com/>