

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

10月

vol.160 2024年9月19日発行

食品ロス削減



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開
世界には食糧難で十分な栄養が取れない方もいるなか、日本では毎日多くの食べ物が廃棄されています。私たちにできることを考えてみませんか。



食品ロスとは

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本の食品ロスは、食品関連事業や一般家庭から出るものをあわせて約472万トン。

国民一人当たりで換算すると毎日おにぎり1個分の食料を捨てていることになります(2022年度)。

おにぎり
1個分 / 1日



食品ロスの主な原因

食べ残し



期限切れ



過剰除去



食品ロスによる問題

二酸化炭素(CO₂)排出量の増大

食品の生産から廃棄までの全過程で排出されるCO₂は、全世界の温室効果ガス排出量の約8%を占めるといわれています。



人口増加による慢性的な食糧不足

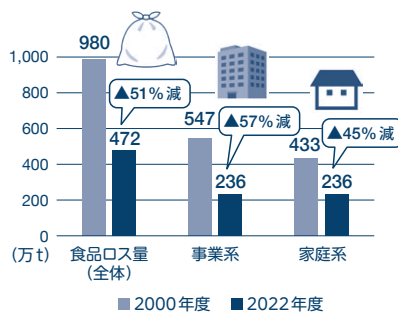
世界の人口は50年後に約20億人増えるといわれています(世界人口推計2024年版)。現在、世界の約9人に1人が栄養不足といわれていますが、人口増加によりさらに食糧難が深刻化する可能性があります。



日本の食品ロスの現状

食品ロスの種類は事業系と家庭系の2種類。日本では、2030年度までにそれぞれの食品ロスの量を2000年度比で半減させることを目標にしました。

事業系では2022年度の推計値で目標を達成しましたが、家庭系の削減率は45%にとどまり、課題となっています。



家庭でできる取り組み

家庭系食品ロスを減らすために、私たちの家庭でできることを考えてみましょう!

- 1 買い物前に、食材をチェック
- 2 食材を上手に使いきる
- 3 食べきれぬ量を作る



●冷蔵庫や食料庫にある食材を確認し、購入する



●残っている食材から使う
●残った料理はリメイク!



●家族の体調や、予定を考慮し調理

食材をムダなく管理! パルシステムのアプリ「まめパル」

食材を管理できる便利なアプリです。活用して、食品ロスを減らしましょう!

便利① パルシステムで注文した食材が自動追加され、食べ終わったらリストから削除! パルシステム以外の食材も追加可能なので、食材をいつでもどこでも確認できる

便利② 購入食材を使ったレシピを紹介。リメイクレシピとしても活用できる

便利③ ポイントが貯められ、パルシステムの買い物に利用できる



詳細はこちら

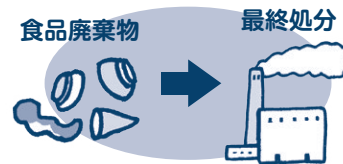


パルシステムの食品ロス削減アクション

パルシステムでは、商品製造や調達時における食品廃棄物の発生量を減らすための目標を定めています(環境エネルギー政策 2030アクション/2023年3月策定)。

具体的な数値目標は…

食品廃棄物に占める最終処分量の比率を0.94%以下に設定!(2021年度値以下に維持)



●パル・ミート、パルブレッド、パルシステム連合会(青果、お料理セット)において、食品リサイクル法に報告する食品廃棄物量(重量ベース)及び最終処分量の数値を基に算出。
※2021年度 食品廃棄物量1732.9t、最終処分量16.3t

食品ロス削減商品の開発や、毎日のくらしのなかで無理なく実践できる取り組みを行っています。

食品ロス削減商品

「もったいない」の発想から、食材をムダなく活用する加工品を開発!

「ちょっと大きめロールキャベツ」
廃棄していたキャベツの芯部分を細かく刻み、具材に使用!
(2024年1月リニューアル)



「お料理セット」
サイズや形などが規格外の野菜も活用。食材もタレも使い切りのため、食品ロス削減に貢献。



くらしの中でできるアクション



期間: 2024年7/19 ~ 9/1

組合員が取り組んだ食品ロス削減アクションを、専用サイトでクリック・投稿。アクション数に応じた金額を日本ユニセフ協会に寄付をする取り組み。アクションを24,669件集め、寄付をしました。

キッチンから考える?

Vol. 98

発行/2024年9月16日

今月のテーマ

間食を深掘り

間食・おやつといえば、子どもの問題と考えがちです。しかし、3食を規則正しく摂ることが難しい人が多い今、間食は健康づくりの重要なポイントです。改めて「間食」を考えてみましょう。

間食とおやつって違うの？

・3食で足りない栄養素を補う
・気分転換やリラックス効果が目的で意味は同じです。大人になると、間食は「お楽しみ」の要素が中心。どうしても甘いスイーツや手軽なお菓子類になりがちです。

不規則な食生活が多い現代人

しかし、実際には仕事や塾・習い事などで、決まった時間に3度の食事を摂れないことが少なくありません。食事時間がばらついて空腹の時間が長くなると、さまざまな弊害が現れます。

どんな弊害が？

- 空腹が続くと、身体は次の食事でエネルギー源の糖質や脂質を蓄積しようとするので、太りやすくなる
- ドカ食いによる胃腸への負担
- 栄養バランスがとりにくく、肥満や生活習慣病の原因に

忙しいときこそ間食に注目!

きちんと食事を摂れないときこそ、どんな間食をどのタイミングで摂るかが大切になります。チーズや魚肉ソーセージ、ナッツ類などは、不規則な食生活で不足しがちな栄養素を補える、間食によい食材です。

「おやつ」は江戸の昔から

江戸時代の中頃まで、食事は朝・夕の2食でした。このため人々は朝食後ちょうど空腹になる、午後2時~4時(昼八つ=ひるやつ)ごろに、おだんごや芋などの軽食を摂っていました。これが、おやつ・間食のはじまりです。

こんなときあるある!

世代別 上手な間食のすすめ

子ども



運動の前におなかへった

<運動前>
エネルギー源になる糖質中心に。
おにぎり カステラ うどんなど

<運動後>
筋肉の回復を早めるたんぱく質中心に。
おにぎり+牛乳
肉まん+オレンジジュース
バナナ+ヨーグルト

『産直たまごの長崎カステラ』



『国産豚肉で作った肉まん』

塾や習い事で夕食が遅くなる

<塾などの前>
脳の栄養源となる糖質を含む炭水化物+糖質の代謝をよくするビタミンB1・B2を。
おにぎり(鮭・タラコ)など
サンドイッチ(ハム・チーズ・レタス)など

<帰宅後>
炭水化物は控えめにし、おかずや具だくさんの汁ものなどを。消化に時間がかかる脂質の多いおかずは少なめに。

栄養バランスがとれたセットがいろいろ

「お料理セット」
『彩り海鮮八宝菜セット』



成人



多忙で決まった時間に食事がとれない

いつもの食事時間に少しでも食べて、空腹の時間が長ならないように。

<昼食の時間帯>
菓子類や嗜好飲料より、不足しがちな栄養素を補うものを。



『バランスパワー(果実たっぷり)』



『食塩不使用ピスタチオナッツ』

<夕食の時間帯>
おにぎりなどの炭水化物

<帰宅後>
たんぱく質や野菜などの副菜

間食は太るから食べない

確かに糖分や脂質の多い間食のとりすぎは、肥満などの原因です。しかし、マイルールをつくって、たまには甘いケーキや好きなお菓子を楽しむと、生活にうるおいができます。

間食マイルールの例

- 1日200kcalを目安に食べ過ぎない
- 大袋の菓子は食べすぎない
- 飲み物は糖分を含まないお茶やコーヒーなど



シニア

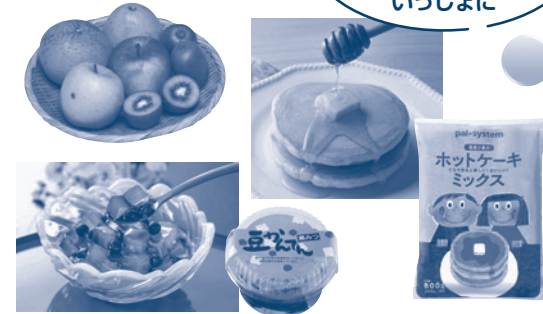


食が細くなって低栄養が心配

年齢とともに胃腸や歯などが衰え、食欲も落ちて炭水化物や野菜中心のあっさりした食事を好む人が多くなります。食事が減って低栄養になると筋肉量が減少し、転倒しやすいなど介護リスクが高まります。食欲が落ちがちなシニア世代にとって、間食は食事で足りない栄養素を補う、より重要な役割をもっています。



食事が減ると水分の摂取も減りがち。間食は飲み物と一っしょに



プリン ゼリー 果物 蒸しパン
ホットケーキ せんべいなど

*糖尿病など持病で食事制限のある方は、医師の指示に従ってください。

食ナビ PLUS

親子科学実験教室を開催(7月26日)

商品検査センター「ばるあんしん館」(東京都稲城市)で、小学生を対象に検査室の見学、クロマトグラフィーやサイダーの実験を行いました。子どもたちは実験結果に驚きの声を上げ、保護者のみなさんも子どもたちが実験するようすに興味深く見守り、和気あいあいとした雰囲気で行われました。

詳細はパルシステム東京HPの「活動レポート」にてご確認ください。活動レポートはこちら→



食料自給率(2023年度)は3年連続38%

2023年度の食料自給率はカロリーベースで38%。3年連続で同じ数字となったことを、農林水産省が発表しました。昨年度は北海道産の小麦の生産が増えたことや、油脂

類の消費が減少して輸入量が減ったことが自給率アップにつながった一方で、砂糖の原料となるてんさいが病害で生産量が落ち込みました。このため総合的な自給率に変化がなかったと分析しています。

品目別の自給率 ※畜産物は飼料自給率を反映

品目	米	畜産物	小麦	野菜	砂糖類	油脂類
2023年度(%)	100	17	18	76	26	4
2022年度(%)	99	17	16	75	34	3