★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

くらなび通信　VOL．176

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

発行：2025 年 12 月 1 日

★各種　お申し込み・問い合わせ先：
公益社団法人　ふくい・くらしの研究所
Tel. ０７７６－５２－０６２６
HP http://www.kuranavi.jp

クイズに挑戦！SDGs〈食品ロス編〉

本来食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな課題になっています。「もったいない」とは思っていても、具体的にどのくらいの量が捨てられているのか、家庭で何ができるのか、意外と知らないことも多いのではないでしょうか？そこで今回は、最新のデータや、家庭ですぐに実践できる対策を、全 5 問のクイズ形式でご紹介します。全問正解を目指して、ぜひチャレンジしてみてください！　答えは下部に。

①日本の食品ロス（本来食べられるのに捨てられてしまう食品）の量は、国民全員が毎日「あるもの」を捨てているのと同じくらいの量だと言われています。それは次のうちどれでしょう？

A.　おにぎり 1 個分（約 100g）B. みかん 1 個分（約 70g）C. ハンバーガー 1 個分（約 200g）

②日本で発生する食品ロスのうち、「家庭から出るもの」と「事業者（スーパー、レストラン、工場など）から出るもの」、どちらの方が多いでしょうか？

A. 事業者の方が圧倒的に多い　B. 家庭の方が圧倒的に多い　C. ほぼ同じ（半々）である

③家庭の食品ロスには、大きく分けて 3 つの原因があります。「食べ残し」、「直接廃棄（手つかずの食品を捨てる）」、あと一つは何でしょうか？

④食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」の 2 種類があります。食品ロスを減らすために、多少期限を過ぎても、色やにおいを確認して食べられる可能性があるのはどちらでしょうか？

⑤買い物をするとき、すぐに食べる商品であれば、棚の手前（賞味期限が近いもの）から取るというエシカルな行動のことを、何というでしょうか？

１月の「男の料理」
ふるさと福井の味

●1/15（木）　ハーツ学園　3Fさくらルーム
●1/17（土）　ハーツ羽水　組合員集会室

福井の伝統料理を特集します。仏事に由来するものが多く、食材が今ほど豊富でない時代に工夫して作られた滋味豊かな料理です。

★講師：出倉弘子氏
★参加費：1800 円（くらなび会員 1500 円）
★10:00～13:00
★エプロン、筆記用具をお持ちください

福井県消費生活センター　メールマガジンより

～「警察」名乗る電話に注意～

「警察」を名乗る詐欺電話が急増中です。「携帯が横領に使われた。潔白証明のため入金を」などと、暗号資産等へ誘導するのは詐欺です。

番号を「0110」に偽装したり、LINE で偽の警察手帳を見せて逮捕をちらつかせる手口もありますが、警察が LINE で連絡することは絶対にありません。

不審な電話は一旦切り、警察署に確認してください。不安な時は消費生活センターへご相談ください。

① A おにぎり 1 個分（約100g）
② C. ほぼ同じ（半々）以前は事業者の方が多かったのですが、企業の努力により減傾向にあります。現在は家庭での削減が大きな課題っています。
③ **過剰除去（のりしょじょきょ）**野菜の皮を厚くむきすぎたり、脂身を取り除きすぎたりして、食べられる部分まで捨ててしまうことを「過剰除去」と言います。
④ **賞味期限**（おいしく食べられる期限）賞味期限（Best Before）：品質が変わらずにおいしく食べられる期限（スナック菓子、缶詰など）。過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。消費期限（Use By）：安全に食べられる期限（お弁当、サンドイッチなど）。これを過ぎたら食べない方が安全です。「賞味期限」切れをすぐに捨てないこころが、ロス削減につながります。
⑤ **てまえどり（手前取り）**商品棚の奥から新しいものを取るのではなく、すぐに食べるなら手前の商品から選ぶことです。これにより、お店で期限切れになって廃棄される食品を減らすことができます。