

資料 10. 食品ロスの削減ワークショップ結果概要

1 目的

食品ロスの削減に向けてどのようなことができるか、市民・事業所それぞれの立場からアイデアを抽出する。

2 実施概要

対象：市民（17名）、市内食品関連事業所（11名）

日時：平成27年（2015年）1月28日（水曜日）14：00～16：30

3 プログラム

時間	内容
14：00～14：05	1. 開会挨拶、開催主旨の説明
14：05～14：45	2. 情報共有 ①食品ロスの概要、鎌倉市での現状など（10分） ②家庭の食卓での適量を考えた買い方・食べ方（15分） 講師：鎌倉友の会 岡崎直子氏 ③食を大切にする鎌倉発の和食（15分） 講師：鉢の木 代表取締役 藤川譲治氏
14：45～14：50	（休憩）
14：50～16：25	3. ワークショップ テーマ：“もったいない”食品ロスを減らすには、どんなことができるでしょうか？ ①グループワーク：家庭、お店それぞれでアイデアを出してみよう！（60分） ・ 市民・事業所別にグループに分かれ、食品ロス削減について現在の取組み状況をふりかえる ・ 現在実施していないことや、困っていることの解決策を検討 ②グループ発表（20分） ②みんなで食品ロスを考えよう！（15分） ・ 市民、事業所混合で感想や意見を共有
16：25～16：30	4. ふりかえりシート記入、閉会

4 講義概要

(1) 家庭の食卓での適量を考えた買い方・食べ方（講師：鎌倉友の会 岡崎直子氏）

鎌倉友の会では、世界には食べたくても食べられない人達がいるということを忘れずに、「毎日の食事として適量を守ることが世界平和につながる」「他人の分まで買わない、食べない」という考え方をを持って活動しています。毎日の食事づくりにおいて、日本人の食事摂取基準にあわせて、何をどの程度食べればよいか食品の目安を把握し、お店で必要なものだけを買って、使いきるということが、家族の健康にも環境にも優しいことであるというお話をいただきました。

(2) 食を大切に作る鎌倉発の和食（講師：鉢の木 代表取締役 藤川譲治氏）

鎌倉には、700年前から食材を無駄にしない、使い切るという教えがありました。

主に禅宗において食事の前に唱えられる「五観の偈（ごかんのげ）」や、「典座教訓（てんぞきょうくん）」（典座は禅宗寺院の役職の一つで、食事や祖師への供膳を司る役職）には、「食材を過不足なく使う」ことが教えとしてあり、食品ロス削減の考え方自体は鎌倉に昔からあるものですので、私たちがそれを守っていかなくてはならないというお話をさせていただきました。

5 ワークショップから得られた意見（抜粋）

<市民>

○やっていないこと、困っていること

- ・ 食べ方の知恵が伝承されていない。
- ・ 賞味期限後の安全目安が不明。
- ・ 消費期限の長いものほど油断してだめになる。
- ・ まとめ買いの方がどうしても安いと、つい手が出る。
- ・ 調味料が余ってしまう。（賞味期限切れ）
- ・ 賞味期限と消費期限の違いを教育する必要がある。
- ・ 冷蔵庫の中身の整理が出来ていない。
- ・ 乾物類は保存食として買いすぎている。

○やっていること、アイデア

（調理の工夫）

- ・ おかずの盛り付けを小皿にした。
- ・ 野菜の皮の調理。（キンピラ、スープをとる）
- ・ 残った料理のリメイク。（焼きしゃけの残りを雑炊）
- ・ 家族が食べきれぬ量を考えて調理する。
- ・ くず野菜を入れるタッパーを用意し、スープの材料などにする。

（買い物の工夫）

- ・ 購入時、使い切りサイズを選ぶようにする。（特に野菜、果物）
- ・ 買物前の冷蔵庫チェック。
- ・ 安売りしている物につられて買いすぎないように気をつける。
- ・ 1週間の献立量をだまかに決め、買物をする。
- ・ 計画した量の買物にとどめる。

（保存の工夫）

- ・ 野菜は干すか冷凍し、余ったら冷凍庫へ。
- ・ レトルト食品の賞味期限を箱や袋にマジックペンで大きく書く。
- ・ 野菜は切って、干し野菜にしてから冷蔵庫に入れる。
- ・ レモン、しょうが（丸のまま）は冷凍し、すりおろして使う。

(外食時の工夫)

- ・ 外食時に必ずビニール袋を持参し、残した食べ物を持ち帰る。
- ・ 外食時にご飯の量がどんぶりものなどで多いと思われる場合は、あらかじめ量を少なくして注文する。
- ・ あらかじめ少なめに注文して、足らなければ後から注文して食べるようにする。
- ・ 食べきれないときに持ち帰りをお店の人に頼む。

(要望)

- ・ 野菜、果物を小袋またはバラ売りにしてほしい。
- ・ 購入後の保存方法や食べ頃の目安を表示してほしい。
- ・ パッケージの裏に上手な保存方法を記載してほしい。
- ・ 外食の際、小食者の為に小盛のものを用意してほしい。

(その他)

- ・ キューロの利用。
- ・ 賞味期限が過ぎても自分の判断で食べる。
- ・ 牛乳は消費期限が短いので宅配をとっている。(割高になりますが)
- ・ 生ごみの水を切る。
- ・ みかんの皮、じゃがいもの皮、グレープフルーツの皮等全て乾燥させ、生ごみを減量。
- ・ 防災用食品の消費日を決める。



<事業所>

○やっていないこと、困っていること

- ・ 飲み放題の場合、かなりの量の食べ物が残る。
- ・ クレームがこわい。(持ち帰り)
- ・ 見た目、仕上がりを重視し悪い部分は処分している。
- ・ 年齢別のメニューも食欲に差がある。

○やっていること、アイデア

(仕入れや管理の工夫)

- ・ 消費期限、賞味期限の近いものから使う。
- ・ 在庫管理を徹底して生産調整。
- ・ 食材発注は上長の許可のもと、数量、使用目的を明確にして行っている。
- ・ 天候を見て購入している。

(調理の工夫)

- ・ 硬い部位はしっかり煮込んでいる。(キャベツの芯など)
- ・ 食べやすい大きさにカットして口に入れやすいようにしている。(デイサービス)
- ・ 美味しいものを作る。

(配膳の工夫)

- ・ 小盛りの料理メニューを考える。
- ・ お年寄りの食事量に合わせて盛りつけをする。
- ・ ご飯や麺の量は希望を聞く。
- ・ お客様の年齢等(お年寄り、学生、職種)を見定めてごはんの量などを多少増減させる。

(要望)

- ・ 全市共通の鎌倉らしいデザインの Doggy Bag を作る！
- ・ 食べられる素材を集めるシステムがほしい。

(その他)

- ・ 鮮度が悪くなったら自分達(まかない)で食べている。
- ・ 食用油のリサイクル。
- ・ 魚のアラを回収業者に出して有機肥料にしている。
- ・ 残飯の水切り、飼料化。

