

## 食品ロスの削減に向けて ～食べものに、もったいないを、もういちど。～

中四国農政局 経営・事業支援部食品企業課 課長補佐 菅井 剛

平成27年9月の国連の首脳会議において、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択されました。アジェンダでは、持続可能な開発を進めるため、「持続可能な開発目標（SDGs）」を掲げ、2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標を設定し、日本としても積極的に取り組んでいます。

### 1. 食品ロスの現状

日本において、食用として利用される食料（食用仕向量）は約8,300万トンあり（図1）、食品廃棄物等の発生量は、平成26年度では事業系廃棄物と有価物、減量分を合わせて1,953万トン、家庭系廃棄物が822万トンあります。このうち、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」は621万トンと推計され、食品関連事業者（339万トン）と家庭（282万トン）から排出されています。これは、国民1人1日当たりに換算すると約134gであり、お茶碗約1杯分のご飯の量に相当します（図2）。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

NO-FOODLOSS PROJECT

### 2. 食品ロスの発生要因と対応

食品ロスは業種別に様々な要因があります。食品製造業では製造に伴い必然的に発生する食品ロスに加え欠品回避による過剰生産、食品卸売業では商品の配送時に生じる破損、食品小売業では消費者の過度な鮮度志向による売れ残り、外食産業では発注ミスや過剰な仕込み、食べ残し等が発生しています。これらの食品ロスは企業努力により削減可能な一方、一企業では対応が難しい商慣習の問題があります。食品の納品期限の商慣習として、いわゆる「3分の1ルール」があり、納品期限切れを理由に返品が行われる要因となっています（図3）。商慣習の見直しは、フードチェーン全体での解決が必要となるため、農林水産省では食品製造業、食品卸売業、食品小売業からなる「食品ロス削減のための商慣習検討ワーキングチーム」を設置し、納品期限を3分の1から2分の1に緩和するパイロットプロジェクトの実施に併せ、メーカーによる賞味期限の延長と

年月表示化、小売側による納品期限の緩和を三位一体で推進することが重要と考えます。

外食産業にあっては、自らの業態に応じた食品ロス発生状況の把握とともに、食べ残し対策として「持ち帰り」を可能とする店舗が増えています。しかし、高温多湿な気候の日本では食中毒の危険性が高まるため、食中毒リスクを十分に理解したうえで取り組んでいただく必要があります。このため、農林水産省と消費者庁、環境省、厚生労働省が連携し、平成29年5月に「飲食店等における「食べ残し」対策に取り組むに当たっての留意事項」を都道府県、飲食業関係団体宛てに通知したところです。

また、食品企業の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設等へ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる団体・活動があります。食品ロスを削減するため、こうした取組を有効に活用していくことも必要と考えます。農林水産省では、食品の供給者である食品事業者等の信頼性向上を図り、フードバンク団体の活動を促進するため、平成28年11月に「フードバンク活動における食品の取り扱い等に関する手引き」の作成や、フードバンク衛生管理講習会の開催、フードバンク活動の普及啓発に向けた取組支援を行っています。

### 3. 食品ロスの削減に向けて

食品ロスの発生段階別の取組に併せ、消費者と事業者が問題意識を共有し、それぞれが主体的に取り組む「国民運動」として進めていくことが重要です。山口県においても食品ロス削減推進協議会を組織され、外食時や家庭での食べ残しなどを減らし、やまぐちの食材を“おいしく、ぜんぶ、食べきる”「やまぐち食べきっちゃう運動」を展開されていますが、一人ひとりが意識を変え、今の行動がどれだけ環境に負担をかけているか自覚することが大切となるため、“もったいない”意識を醸成できるよう、農林水産省としましても、食品ロスにかかる情報発信を積極的に行いますので、今後とも皆様の御協力をいただきますようお願い申し上げます。

（参考図は2ページ下部に掲載）

## CONTENTS

- ② 「第3次やまぐち食育推進計画」について
- ③ 研修会報告 ポスター発表 事務局より

- ④ 受賞おめでとうございます  
栄養ケアステーション活動報告

- ⑤ 栄養コラム
- ⑥ 編集後記

# 「第3次やまぐち食育推進計画」について

山口県健康福祉部健康増進課 課長 喜多 洋輔

朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れや栄養バランスへの配慮が子供も含めて問題になっています。さらにこれらに起因する肥満や生活習慣病の増加など食に関する様々な課題は依然として多く、今後も取組が重要であることから、平成28年3月、国において「第3次食育推進基本計画」が作成されました。このような中、本県では国の「第3次食育推進基本計画」を踏まえ、食に関する様々な課題に的確に対応し食育を相互的かつ計画的に推進するため、平成29年3月に「第3次やまぐち食育推進計画」を策定しました。

本計画では、「食でつながる 人づくり 地域づくり」を基本理念とし、県民一人一人が、食の大切さを理解し、食に関する正しい知識や判断力を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践することにより、健やかな体と豊かな心を持ったひとづくり、地域づくりを目指しています。

基本理念の実現のため、国の「第3次食育推進基本計画」を基本とし、本県のこれまでの食育の取組等を踏まえ、以下の5つの重点課題を設定しています。

- (1) 若い世代を中心とした食育の推進
- (2) 多様な暮らしに対応した食育の推進
- (3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (4) 食の循環や環境を意識した食育の推進
- (5) 食文化の継承に向けた食育の推進

また、本県の基本理念を達成し、重点課題について食育を推進する関係者・団体が実際に取り組む際に、7つの基本的施策（表1）と成果を定量的に把握でき、かつ、食育推進運動を展開していくに相応しい主要な目標として18項目（表2）を設定しました。基本的施策の1～3までは、家庭や学校、地域などの“場”としての取り組みです。それを県民運動として盛り上げていくために、各関係者が協力し合って、4の「食育推進運動」を展開していくことが必要となります。また、5は、食品関連事業者の協力を得ながら、生産者と消費者の交流を進めていこうというものです。6の「食文化の継承」というのは、伝統的な山口県の地域の産物を生かした郷土料理の価値を改めて認識し、日本型食生活、家庭や地域等の食文化継承を主眼としています。7としては、「適正な情報の発信」も極めて大切です。現在、食生活に関する情報は、いろいろな形で発信されていますが、何が本当に役立つ情報なのか消費者は自分で選択しなければなりません。それを後押しする仕組みを提供する必要があると考えています。

食育推進の各目標については、平成32年度における目標値を設定し、本計画終了年度の平成33年度までの達成に向けて取組を推進することとしています。

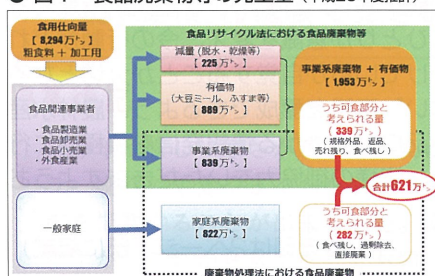
今後は、この計画に基づき、教育や保育、保健等の関係団体や、農林漁業の関係団体、料理教室など食にかかわる活動を行う関係団体、様々なボランティア団体等と連携・協力を図り、地域レベルのネットワークを活用とした取組支援等を行い、『県民運動』として食育を推進していきます。

なお、今回御紹介した「第3次やまぐち食育推進計画」については、山口県のウェブサイトからダウンロードできますので、御活用ください。

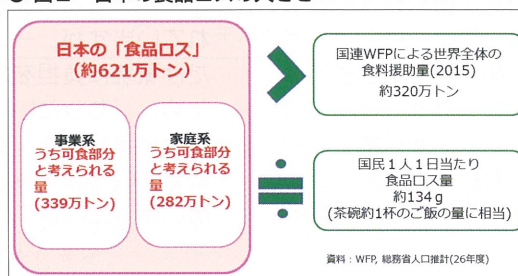
(<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/shokuiku/syokuiku3.html>)

(表1) 基本的な施策 (表2) 18目標21指標 を参照

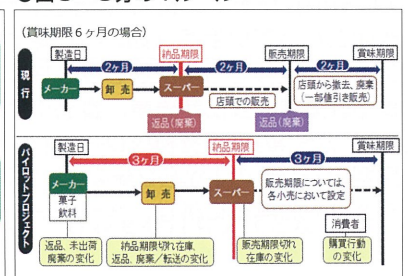
● 図1 食品廃棄物等の発生量 (平成26年度推計)



● 図2 日本の食品ロスの大きさ



● 図3 3分の1ルール



# 研修会報告

## 平成29年度山口県栄養士会研究発表会報告

組織広報部 理事 横山佳代子

2月4日(日)は雪が散らつく寒い日でしたが、予定通り開催されました。

発表に先立ちまして、山口県立大学の加藤元士先生より、「研究発表を行う上で留意すべきこと」についての講義がありました。事業を行う際の参加者募集の方法や、アンケートをお願いする際の留意点など、私たちが研究発表を行っていく上でとても参考になる内容でした。

オーラル発表は、午前の部と午後の部に分かれて6人の方が、各職域での研究や取り組みについて発表されました。

「起業の経過報告と栄養士への社会的期待」	地域活動専門部会：食のこんしえるじゅ 松村 史樹
「減塩に関するアンケート調査について」	公衆衛生専門部会：山口県健康づくりセンター 辻村 友紀
「子どもたちが快適に食事をするための援助」	～手指の器用さ、姿勢、体力の関係～
	福祉専門部会：社会福祉法人 石井手保育園 三井 洋子
「児童生徒に郷土料理を周知するための取り組み」	学校健康教育専門部会：山口市立さくら小学校 松村まどか
「安全な食事をめざして～当院での取り組み～」	医療専門部会：医療法人愛の会 光風園病院 伊佐恵美子
「75才高齢者現在歯数と食事パターンの関係」	研究・教育専門部会：下関短期大学 木村 秀喜

各職域の専門的な研究や取り組みを知ることができ、とても参考になりました。特に印象に残ったことは、統計学に基づいて歯・口腔の健康と「健康な食事のパターン」の関係についての発表で、参加者からの質問も飛び交いました。私たちが調査研究をしていく上で、統計学の必要性を強く感じ、栄養士も統計学をもっと習得する必要があると感じました。

来年度の各職域や各地域での事業に活かしていきたいと思えます。



## ポスター発表

### 「地域健康づくり事業」を通して

周南地域専門部会 今村由紀子

周南地域専門部会では、地域住民の健康寿命延伸を目指す活動として、去年に引き続き、「野菜をしっかりと食べよう、薄味に慣れよう」をテーマに、食生活の改善につながるよう働きかけてきた。周南地域の各健康イベントの参加し、日常の野菜の摂取量を見直す機会として、野菜の計量体験やSATシステム等活用し、野菜を積極的に摂取するように栄養指導を行った。また、活動テーマである「減塩で薄味に慣れよう」という目標に基づき、講話・グループワークや減塩あてクイズ、その後季節の野菜を使ってバランスの取れた減塩メニューで調理実習を開催し、食生活の改善につながるよう努めてきた。



今回のポスター発表では健康づくり事業の活動報告のみ行ったが、ポスターの活字と写真を通して、活動内容を分かりやすく簡潔に伝えていく難しさ、そして他の地域の活動報告や発表を聞く事により、活動の反省点や改善点を改めて気がつく事が出来た。また、口頭での発表においても、いろいろな意見や質問が飛び交い、各専門部会での取り組み方や活動方法の違いが分かった。今後も多くの活動を参考にし、地域特有の活動を展開していきたいと思う。

### 「いきいき食生活講座」を終えて

北浦地域専門部会 田中 光恵

18年目を迎えるこの「いきいき食生活講座」は、開始当初は2会場で開催していましたが、事業の必要性を感じ7会場に増えています。今年度は「しっかり食べてバテ知らず」をテーマに各地域へ発信をしました。

発表を終えて会場の中に当初からこの事業に携わってこられた会員さんがおられ「ここまで大きくされて感謝しています。」と言われこの事業を継続して本当に良かったと感じました。会員同士のつながりを大切にし、事業に対しても積極的に協力する仕組みが出来ているおかげで継続して事業を実践できたと思います。地域住民が元気に活躍できるよう今後も地域に情報発信を続けていきたいと思えます。また、講座資料や献立が会員に自由に共有できるよう働きかけたいと考えています。



事務局より

山口県栄養士会総会開催日 平成30年6月10日(日)

午後より歯科医師会との合同研修会「生活習慣病と歯と食」を予定

## 山口県選奨 受賞

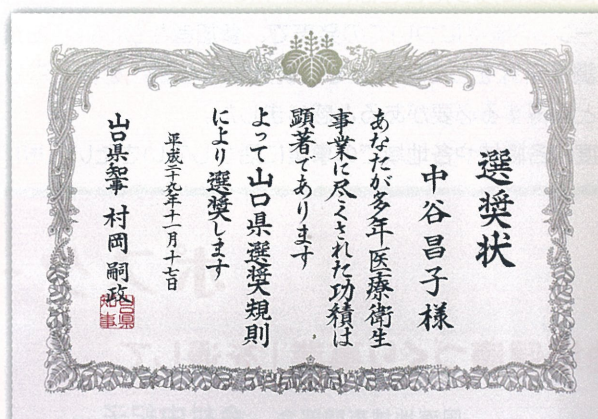
# 「平成29年度山口県選奨(保健衛生・環境功労) 受賞おめでとうございます」



村岡知事とのツーショット写真。

(公社)山口県栄養士会 会長 中谷 昌子 様

皆様もご承知のように中谷会長は今まで山口県栄養士会の理事、副会長、会長としてご活躍されております。その功績に対しての受賞を会員一同、本当にお喜び申し上げます。これからも山口県栄養士会の会長として益々のご活躍を期待いたしております。



## 栄養ケア・ステーション活動報告

山口県栄養士会 会長 中谷 昌子

山口県栄養士会栄養ケア・ステーションは、地域住民はもちろんですが、自治体、健康保険組合、民間企業、関連職種団体などを対象に、栄養相談や特定保健指導、研修会講師、メニュー掲載、料理教室や栄養計算などなど、食と栄養に関する幅広いサービスを展開しています。これからは在宅での生活を食で支えられるような事業の展開も視野に入れ、活動できるように取り組みを始めたいと思っています。

平成29年度は表1で、登録会員が得意分野やこれまで培ったスキルを活かし活躍しています。子育てなどで離職中の方や、退職された会員の方がいらっしゃいましたら、やまぐち栄養ケア・ステーションで活躍してみませんか。

※「栄養ケア・ステーション」は日本栄養士会の登録商標です。

表1 栄養ケア・ステーション平成29年度実績

特定保健指導	下関市	10	110
	自動車	100	
栄養指導	在宅訪問	1	5
	SAT出展	2	
	栄養相談	2	
栄養価算出	警察署管弁	42	43
	学校給食会	1	
その他	情報提供	5	6
	コンテスト審査員	1	

(平成29年12月現在)

## 産地萩

### 「旬の真ふぐを堪能」

組織広報部理事 三浦 康代

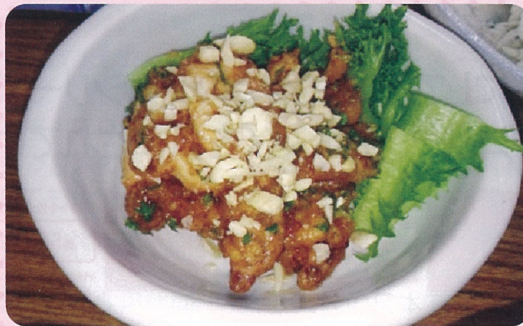
真ふぐ漁は2月から4月が最盛期で、萩・越ヶ浜の延縄船団が水揚げの漁獲量は全国トップシェア。とらふぐは流通量のほとんどが養殖物であるのに対して、真ふぐはすべて天然ものです。「ふぐの王様」であるとらふぐに対し、「ふぐの女王」と呼ばれる真ふぐ。白身魚の中でも極めて脂質が少なく、高たんぱく、低エネルギーなふぐ類、うま味成分のグルタミン酸やアスパラギン酸、独特な甘みを醸し出す、グリシン、リジン、アラニンなどの成分を含みます。

毎年3月には「萩の真ふぐ祭り」が開催され、真ふぐのお刺身・ミガキ・にぎり寿司・真ふぐ鍋など販売されます。産地萩で旬の真ふぐを堪能してみたいはいかがでしょうか。

### ふぐマヨ

#### 材料(4人分)

真ふぐ	240g	
下味	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	マヨネーズ	大さじ4
	ケチャップ	大さじ3
	コンデンスミルク	大さじ1
	酒	大さじ1
	パセリみじん切り	適量
	唐辛子	適量
	カシューナッツ	少々



魚料理おススメレシピ

#### 作り方

- ① ふぐの身を1.5cmのぶつ切りにし、**下味**の調味料を合わせた中に漬ける。
- ② 片栗粉をまぶし、170度の油で揚げる。
- ③ **A**の調味料を合わせ、揚げたふぐを熱いうちに絡ませる。
- ④ 仕上げにつぶしたカシューナッツをふりかける。

1人分 エネルギー306kcal たんぱく質14.6g 食塩相当量1.4g

## ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房  
「涼厨」シリーズ

- 快適** 25℃以下の厨房環境で快適です。
- 経済的** 空調にかかる消費電力を減らせます。
- 安心** 熱くないからヤケドの心配がありません。
- 簡単** 機器の入れ替えが簡単です。



NAKANISHI

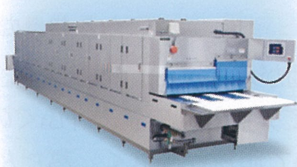
ナカニシは日本の食文化をささえながら  
未来を見据えたシステムをご提案し続けます。

加熱



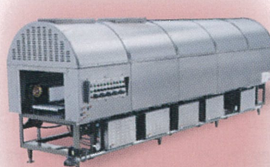
通熱水蒸気オープンSVロースター  
HOT MAX

洗浄



カゴごと洗浄機  
NAW-PATA

炊飯



省エネルギーガス連続炊飯機

消毒



衣類・シューズ殺菌保管機  
ユニクリーン



業務用厨房機器総合メーカー  
株式会社 中西製佐所

山口営業所：山口市小郡花園町1番51号右田ビル1F 〒754-0022  
TEL: (083)976-8831 FAX: (083)976-8851  
■東京本社：東京都中央区新川一丁目26番2号新川NSビル〒104-0033  
TEL: 大代表(03)5541-6333 FAX: (03)5541-0155  
■大阪本社：大阪市生野区巽南五丁目4番14号 〒544-0015  
TEL: 大代表(06)6791-1111 FAX: (06)6793-5151

食べたいときに、  
すぐおいしい。



健康を気にしてる方に4つのケアシリーズを!  
塩分、カロリー、たんぱくを気にされている方向けのお弁当です。

<http://shokutakubin.com/>

塩分  
ケアコース

塩分を控えたい方のために  
塩分 2.0g 以下

※1食あたり、ご飯150gとおかずの合計

カロリーケア  
1200コース

カロリーを控えたい方のために  
約400kcal 以下

※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計

カロリーケア  
1600コース

カロリーを控えたい方のために  
約530kcal 以下

※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計

たんぱく  
ケアコース

たんぱく質を控えたい方のために  
たんぱく質 約13g 以下

※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計



通話料無料  
0120-8149-39  
8:30 ~ 20:30 (土日祝でも可)

(販売者) 東京都千代田区丸の内 2-7-3 東京ビルディング 20階 日清医療食品株式会社

東洋羽毛「睡眠セミナー」無料サービスのご案内

Sleeping seminar

◆こんなお悩みはありませんか？

- ・夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
- ・寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
- ・睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。

◆睡眠セミナーを無料で開催しています

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーをご用意しています。

- 睡眠の科学的メカニズム ●社会的な睡眠の重要性 ●よりよく眠る方法
- よりよく眠るための心得 ●交代制勤務の負担を軽減する眠りのヒントなど

睡眠セミナー実績

- ◇広島県看護協会東広島・竹原支部
- ◇日本赤十字社 柏原赤十字病院
- ◇仙台厚生病院
- ◇愛知県看護連盟総会
- ◇国立病院機構 徳島病院
- ◇神奈川県立 足柄上病院
- ◇(社福)恩賜財団 済生会兵庫県病院
- その他多数



睡眠セミナーの様子

セミナー受講後の感想

- ・出来ることは、今日からでも実践したいと思います。
- ・「なるほど!」と思えることがたくさん有り、勉強になりました。
- ・睡眠に関しての自分の知識が合っていて安心しました。
- ・看護職として、睡眠の重要性をあらためて認識しました。

研修会や勉強会、学会でのコーヒーサービスもご提供しています。



セミナーに関するご相談は  
お気軽にご連絡ください!

TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社  
山口営業所 ☎ 0120-383843  
〒753-0222 山口県山口市大内矢田南8-12-2

編集後記

今年は厳しい寒さが続きましたが、ようやく陽射しも暖かくなり春の便りが届きはじめました。今年度からカラー刷りで栄養やまぐちをお届けしていますがいかがでしょうか。皆様のご協力で、様々な情報や活動、会員の声を掲載することが出来ました。ありがとうございました。来年度は栄養士会新体制に合わせ委員も交代となりますが、これからもよろしくお願い致します。