

みやこ

# 京・くらしの安心安全情報 第137号

京都市消費生活総合センター



←動画  
 エシカル消費  
 って何？

## ～ 目 次 ～

10月は「食品ロス削減月間」です。(1・2面)

消費者教育イベント報告(3・4面)



# 10月は「食品ロス削減月間」です。



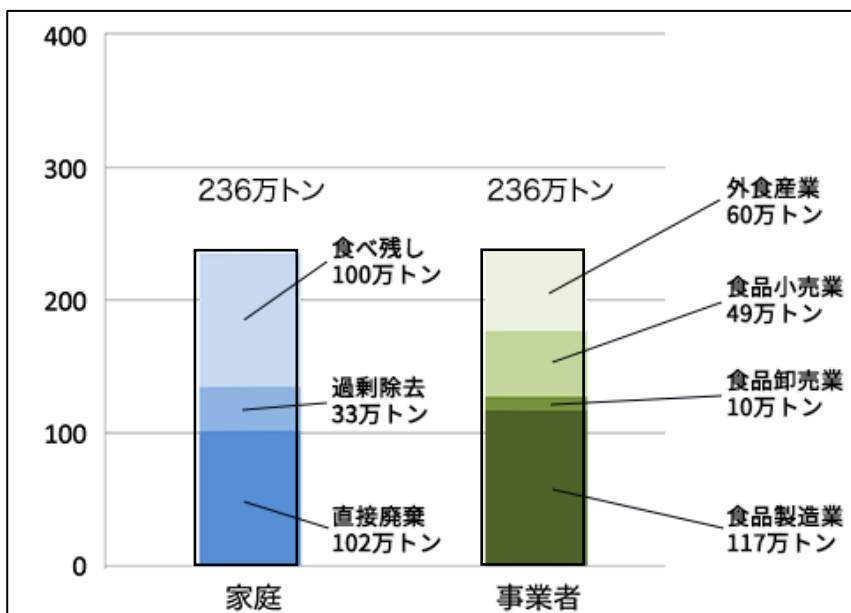
食品ロス削減推進法に基づき、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。

食べ残し、売れ残りや賞味・消費期限が近いなど様々な理由で、まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。日本の食料自給率は約40%（カロリーベース）、食料の多くを海外からの輸入に依存している一方で、多くの食品が廃棄されているという現実があります。

食品ロスには、ただ「もったいない」というだけでなく、多くのごみを廃棄するために多額のコストがかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>排出や焼却後の灰の埋立による環境負荷の問題もあります。

私達一人ひとりが、食品をもっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。

令和4年度に日本で発生した食品ロスの発生量



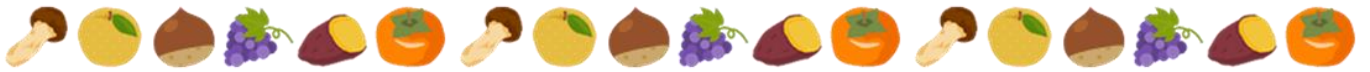
日本では、令和4年度に約472万トンもの食品ロス（家庭・事業者から共に約236万トン）が発生しているよ！

これは国民1人あたり約38kgの食品ロスを発生させている計算になるよ。



京都市「エシカル消費」  
 推進キャラクター・えしかりん

環境省「食品ロスポータルサイト」より抜粋



# 食品ロスを減らすためにできることは？



食品ロスを減らすための小さな行動も、1人ひとりが取り組むことで大きな削減に繋がります。食べ物を作る生産者・製造者の方々への感謝の気持ちや、食べ物を無駄にしないという意識はあっても、行動に移せていない方もいらっしゃるかもしれません。

基本は、買い物時に「**買いすぎない**」、料理を作るとき「**作りすぎない**」、外食時に「**注文しすぎない**」、そして「**食べきる**」ことが重要です。

## <お買い物編>

### 必要な分だけ、計画的に購入！

重複買いなどの無駄をなくすため、事前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するようにしましょう。

また、まとめ買いは一見お買い得に見えますが、必要以上に買ってしまい、期限が過ぎて捨ててしまうことがあります。必要な時、必要なだけ買う方がお買い得な場合もありますよ。

食品スーパーで買い物する際、期限までの期間がより長いものを買おうと、棚の奥から商品を取ろうとするかもしれませんが、すぐ使う食品は棚の手前から取る『てまえどり』を実践しましょう。期限が短かったり、切れてしまうと、お店で返品や廃棄してしまうので、お店での食品ロスが発生してしまいます。

食品の廃棄だけでなく、ごみの量が少なくなる包装の商品を選ぶことも大切よ！



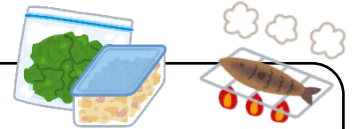
## <調理・保存編>

### 食材を適切に保存し、調理したら食べきる！

購入した食材は、記載された正しい保存方法で保存しましょう。野菜や肉類などは茹でる・冷凍するなどしてストックすると長い期間保存することができます。

体調や健康、家族の計画も考慮して、作る量を調整しましょう。

また、作りすぎてしまったら、リメイクレシピなどで工夫して食べきりましょう。



## <外食編>

### 食べられる量だけ注文！

料理を注文する際は、小盛りメニューやハーフサイズを活用し、食べきれぬ分だけ注文するようにしましょう。また、お店選びの段階で、料理の量を選べたり、食べきれない料理を持ち帰ることができるお店を選ぶことでも食品ロスの防止になります。



## 賞味期限と消費期限の違い

### 賞味期限（おいしく食べられる期限）

開封しないままで、記載の保存方法を守って保存していた場合に、「品質が変わらずおいしく食べられる期限」のこと。

お菓子など傷みにくい食品に多いよ→



### 消費期限（期限を過ぎたら食べない方が良い）

開封しないままで、記載の保存方法を守って保存していた場合に、「安全に食べられる期限」のこと。

お弁当や生ものなど傷みやすい食品に多いよ→



# 消費者教育イベント報告



## 京都消費者教育シンポジウム 2024



～繋がろう！広げよう！消費者教育推進の輪～

小中高校の教員（主に家庭科、技術・家庭科 家庭分野）他、計66名の方に御参加いただきました！

日時：令和6年7月26日（金） 13:00～16:50

会場：キャンパスプラザ京都

【基調講演】 学校における消費者教育の意義～多様な主体との連携に着目して～

吉井 美奈子 氏（武庫川女子大学教育学部准教授）

【交流タイム】 消費者教育実践事例報告

1. 買い物シミュレーションゲーム教材の授業 講師：石田小学校 教諭

2. (株)ロッテとの連携による消費者教育授業 講師：二条中学校 教諭

3. 外部講師との連携による消費者教育授業 講師：西京極中学校 教諭

【消費者教育ブース展示】

《ブース出展団体》

京都市消費生活総合センター、京都府地球温暖化防止活動推進センター、京都市地球温暖化対策室・(公財)京都市環境保全活動推進協会、京エコロシーセンター、京都生活協同組合、(株)小川珈琲、(株)ロッテ、京都市医療衛生企画課、京都弁護士会、こくみん共済 coop <全労済>京都推進本部、ハイムーン工房

【パネルディスカッション】 テーマ 「つながろう ひろげよう 消費者教育の輪」



吉井 美奈子氏

### ～基調講演～

基調講演では、学校で消費者教育に取り組むことについて、「生徒たちが保護者の管理下から離れ、1人の消費者として自立する一助となる」点に意義があると吉井氏から指摘がありました。また、高校に進学しない生徒たちにとって、中学校までの消費者教育が重要になる点などにも触れられていました。

企業とのコラボ実践事例では、和紙から雑巾を作るプロジェクトの紹介があり、参加者は興味深く、和紙から作られた雑巾を手にとっていました。



基調講演の様子



「人生すごろく」を参加者で体験

### ～交流タイム～

交流タイムでは、実践の現場から、「買い物シミュレーションゲーム」などを活用した授業の事例紹介や、実際に授業で中学生が作った人生すごろくを体験しました。

「買い物シミュレーションゲーム」では、目的に合った買い物をするために必要な情報を集め、根拠をもって意思決定する大切さを疑似体験を通して生徒達に実感させることができたとの報告がありました。



## ～消費者教育ブース展示の様子～

(株)ロッテや(株)小川珈琲など、消費者教育に取り組んでいる事業者のほか、行政、NPOなど11団体によるブース展示も行われました。

各ブースでは消費者教育の取組事例や、教育現場で活用できる消費者教育教材の紹介が行われ、多くの参加者で賑わいました。

参加者の方からは、「テーマごとに担当者としてしっかり対話出来て良かった。」「教材として活用できそうなものが多くあった。体験型の教材は小学校に向いているので是非試してみたい。」との感想をいただきました。



多くの方がブースを見学してくださいました

## ～パネルディスカッション～

シンポジウムの最後にはパネルディスカッションが行われ、4人のパネリストがこれまで消費者教育を実践してきた中で大切にしてきたことなどについて話し合い、パネリストからは「市で作成した指導計画を活用し、オリジナリティ溢れる実践のアップグレードを図ってほしい。」との期待を込めた言葉をいただきました。



パネルディスカッションの様子



参加していただいた方のアンケートでは、「生徒が楽しんで学ぶための仕掛けのヒントを得ることができた。」「授業に取り入れてみたい。」などの御意見を頂いた一方、「取組の内容は素晴らしいが授業時間数が足りない。」「もっと詳しく話を聞ける時間を確保してほしい。」などの課題も指摘いただきました。いただいた御意見は、今後の消費者教育の取組に活用していきたいと思えます。

### 京都市消費生活総合センター

075-366-1319 (消費生活相談専用)  
075-366-1316 (多重債務相談専用)  
075-366-2250 (各種相談会の問合せ)

### 相談受付時間

月～金(祝・休日を除く)  
午前9時～午後5時

〒604-8588

京都市中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521 中京区総合庁舎3階

ホームページ <http://kyoto-soudan.jp/> X(旧ツイッター)アカウント @kyoto\_soudan



\* 土日祝休日(年末年始を除く。)の緊急時のご相談は、

消費者ホットライン 188(局番なし) 午前10時～午後4時(電話相談のみ)

※ 独立行政法人国民生活センターの相談窓口につながります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!



京都市文化市民局

くらし安全推進部消費生活総合センター

令和6年10月発行 京都市印刷物 第064587号