

## 食べ物を捨てないで！無駄にしないで！

### 今日からできる食料自給率アップ作戦

○食料自給率が日本は40%(カロリーベース)という深刻な事態です。自給率アップに貢献できることがないか考えてみました。

#### 国内生産量

食料自給率＝

食料消費÷食料ロス・・・「食料ロス」を減らせば、分母が小さくなり食料自給率がアップするかも。

では、食料ロスにはどんなものがあるでしょう。

- \* 作りすぎて食べきれずに捨ててしまうもの
- \* 忘れて冷蔵庫で干からびさせた野菜類
- \* 湿気てしまったお菓子類
- \* 賞味期限切れ など



○食品廃棄物はどのくらい出るのでしょうか。農林水産省・環境省試算(平成15年)によると、1633万トンの廃棄物のうち、1134万トン・57.5%が家庭からのものです。コンビニやレストランの廃棄物よりずっと多いのです。事業系の食品廃棄物は、肥料や飼料に再生利用される割合が高く、資源として有効利用されている場合が多いのですが、家庭からの食品廃棄物は、焼却・埋め立て処分が大半です。家庭から出る食品廃棄物は、環境に悪いです。もちろん財布にも悪いですね。

○こんな工夫をしてみませんか？

- \* 適量の調理(メタボにも効果あり)
- \* 計画的な食品購入
- \* 冷蔵庫や棚の在庫確認



(他に工夫していることがありましたらお知らせください)

#### 第1回 くらしの見直し講演会

#### 「年金から見た夫婦で考えるマネー術」

講師 岩田みち子(社会保険労務士  
 中京大学非常勤講師)

◎日時 6月22日(月) 13:30~15:30

◎場所 フォーラム南太田(京急南太田駅下車)

※お申し込み・問い合わせはコープかながわ組合員活動部

TEL045-471-5615 fax045-472-8109

※詳細は「MIO」6月号をご覧ください。

eフレンズのトマトカフェの中に、家計簿モニターのコミュニティがあります。のぞいてみませんか？

・・・訂正とお詫び・・・

「How to 節約 お財布にも地球にも優しいエコライフ」の講演会への交通費は自己負担です。左記の講演会の交通費も自己負担でお願いします。