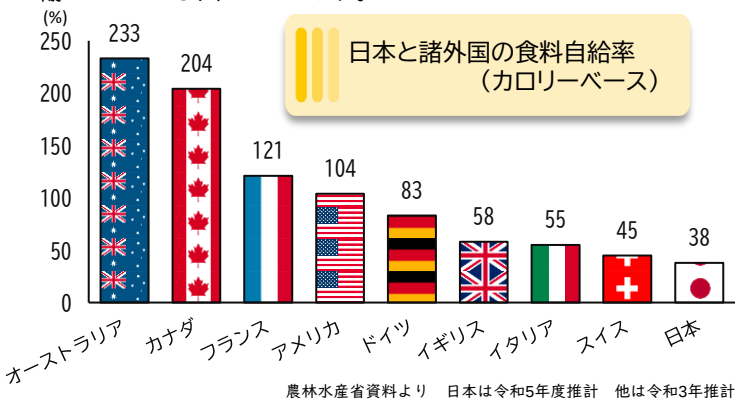


日本は、輸入して捨てる国！？

6割の食料を輸入

日本は食料調達を約6割輸入に頼っており、食料自給率は38%と諸外国と比べ非常に低い水準です。

また、日本は輸入量がとても多く、世界で最も食べ物を輸入している国の一つです。



大量の食品廃棄

日本では、まだ食べることができる食品を年間**472万トン**（令和4年度推計値）も捨てています。



毎日、1人当たり
お茶碗1杯分（約103g）
捨てていることになります。

広島市だけでも1年間で
マツダスタジアム
0.8杯分（約2.1万トン）
の食品が捨てられています。
（令和5年度推計値）



SDGsと食生活の関わりについても考えてみましょう。

食料自給率が低いと、
どうしてよくないの？



2 飢餓をゼロに



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう

食料を輸入する相手の国の天候不順や災害、国際情勢などで輸入がストップすると、食材が手に入りにくくなるかもしれません。

食品ロスが多いと、
どうしてよくないの？



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を

ゴミ処理にたくさんの費用がかかります。また、ゴミを燃やすとCO₂（二酸化炭素）が排出されて、地球温暖化が進みます。

自給率（品目別）

令和5年度農林水産省資料より ※肉・牛乳・乳製品、たまごは、飼料自給率を考慮した値



「**広島市食品ロス削減推進条例**」はだれもが日常生活の中で食品ロスを減らすために自分ができることを考え、まだ食べることができる食品が廃棄されることがないように行動し、もって持続可能な社会の実現に貢献することを目指して制定されました。



食品ロスを減らすためにわたしたちにできることを考えてみましょう。

賞味期限と消費期限の意味を正しく理解して、買い物をする。

賞味期限：おいしく食べることができる期限です。

この期限を過ぎたからすぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限：安全に食べられる期限です。期限を過ぎたら食べない方がよいものです。

料理を作る時に食べきれぬ量を作る。外食時も食べきれぬ量を注文する。

エコクッキングにチャレンジしてみる。

この他にもできることがありそうですね！



はじめて
みませんか？

食卓からできるエコロジー



「エコクッキング」をしてみませんか？

環境に配慮した調理のことを「**エコクッキング**」といいます。野菜や果物を皮ごと使ったり、芯や茎も使ったり、食材をまるごと調理することで、食材をむだにしないでだけでなく、身体にも良い効果があります。

ベジブロスに挑戦！



ベジブロスとは、「ベジタブル（野菜）」＋「だし（ブロス）」で、野菜のだしのことです。にんじんやたまねぎの皮やヘタ、りんごなど果物の皮やくずを捨てずに活用します。野菜の皮や葉の部分には味や香り、栄養がたっぷりです。安全・安心な野菜を選んで、きれいに洗ってまるごと使しましょう。

作り方

- ① 鍋に水1リットルと野菜くずを入れ、弱火で20～30分間煮る。臭みが出るようなら、煮込む前に酒を少量入れる、
 - ② 色がしっかり出たら、火を止めて、ざるで野菜くずをこしたら完成！
- ◇ 灰汁にも栄養が含まれているので取らなくても大丈夫です。
 - ◇ 使いきれない場合は冷凍保存しましょう。

参考：岐阜市 資源循環課 HP 「3Rクッキング」

エコクッキングのレシピが広島市のホームページでも紹介されています。

残りがちなご飯をつかって…

えび入りご飯せんべい

【材料（10枚分）】

えびの殻や頭を砕いたもの・・・大さじ1
ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・茶碗1杯弱
塩・・・・・・・・・・・・・・・・一つまみ
油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



【作り方】

1. えびの殻や頭は、電子レンジで約5分加熱し、ひと混ぜして、さらに3～5分加熱し乾燥させる。
2. カラカラになったらビニール袋に入れ、すりこぎで砕く。
3. ご飯に2を加え、塩を一つまみ入れてこねる。
10個に分けて丸めてフライ返しなどで薄くのばす。
4. フライパンに油を熱し、2を弱火でこんがりと両面を焼く。

他にもたくさんのレシピや生活の知恵が紹介されています！

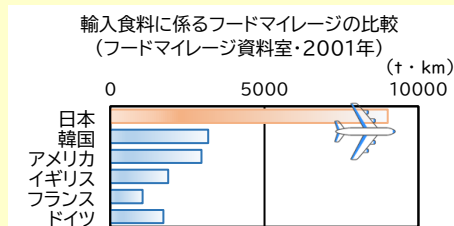
「はじめよう エコクッキング」で検索
(広島市環境局 環境政策課)



地域の食材を活用して、フード・マイレージを減らしましょう。



フード・マイレージとは食料の量に輸送距離をかけあわせた指標です。遠くから運んでくると、地球環境にかかる負荷が大きくなります。日本は諸外国と比較してフード・マイレージが非常に大きい国です。なるべく近くで収穫された食材を活用することで、地球環境にかかる負荷を小さくすることができます。



「**地産地消**」を心がけて環境にやさしい生活を送りたいですね。



広島市で生産・加工された農林水産物についているマークです。ひろしまそだちを使って、エコロジー！



ひろしまそだちを使ったレシピを見ることができます。

(公財)広島市農林水産振興センター