

JA北ひびき [地域コミュニティ誌]

ひびきあいの広場

組合員・地域住民皆様の日頃のご愛顧に感謝を込めて発刊いたしております。

Contents

- 家庭からの食品ロス。実はかなり多いんです。
- クイズに答えてJA北ひびきのオリジナル商品をゲット!
- 編集後記



8月1日、多寄町の渡部哲也さんの圃場での春小麦収穫作業風景

「ひびきあいの広場」

◎発行・編集／JA北ひびき

本所・〒095-0021 士別市西1条8丁目701番地1

TEL: 0165-23115 FAX: 0165-235162

QUIZ

クイズに答えて
JA北ひびきの
オリジナル商品を
ゲット!!

どしどし応募してね!

問題

令和4年度の食品ロスは年間約472万トンです。そのうち約〇〇〇万トンは家庭からのものです。

〇〇〇に入る言葉を記入して応募すると、正解者の中から抽選で10名の方に下記の商品が当たります。



大豆のお肉のキーマカレー2食
大豆のお肉のミートソース2食

応募方法

- ① 答え
- ② お名前
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号
- ⑤ 住所
- ⑥ 電話番号
- ⑦ JA北ひびきに対するご質問やご意見、地域コミュニティ誌に関する感想をお書きの上はがきにて投函、または、下記のQRコードよりご応募をお願い致します。

締切日/9月22日(月)消印まで有効
当選発表/当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募先

〒095-0021
士別市西1条8丁目701番地1
JA北ひびき「プレゼントクイズ」係りまで

※ご応募に際し、お客様の情報はJA北ひびき内で、抽選・当選者へのプレゼント発送及びお客様個人を特定しない範囲でのアンケート分析のため利用させていただきます。



Information

JAグループからのお知らせ

みんなが食べるものを
日本で作っていくことを
「国消国産」というよ。

わたしは美味ちゃん。
ハローキティと
いっしょに「国消国産」を
応援するよ!



今日のごはんで食べたものは
どこの国で作られたんだろう?

毎日食べているものが、
どこで作られたのか、
考えたことってある?
それはとても大事なこと
なんだよ。どうしてかな?



日本はたくさんの食べ物を
外国から買っているよ。

それがもしできなくなったら、
みんな困るよね。

だからふだんから、
みんなが食べるものは、
できるだけ日本でつくっていく
ことが大事なんだよ。



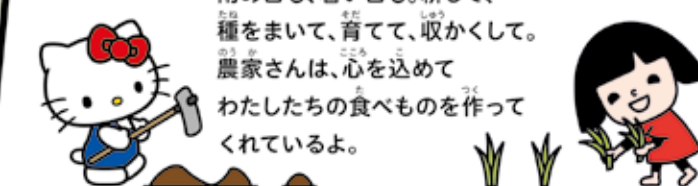
大切な食べものを
作ってくれる
農家さん、
ありがとう!



食べものは、農家さんが心をこめて
作ってくれているよ。

雨の日も、暑い日も。耕して、
種をまいて、育てて、収穫して。
農家さんは、心を込めて
わたしたちの食べものを作って
くれているよ。

そうやって農家さんが育てた
「いのち」のめぐみを
わたしたちは食べているんだね。
だから、これからも
大切に食べよう!



美味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

編集後記

地域コミュニティ誌をご覧いただき誠にありがとうございます。本誌では、食品ロスに関する内容ご紹介をさせていただきます。

私たちの食卓から出る食品ロスは、少しの工夫でぐっと減らすことができます。余ったおかずをリメイクして楽しんだり、買い物の仕方を見直したり、環境や人にやさしい商品を選ぶこともそのひとつです。毎日の暮らしの中でできることは意外とたくさんあります。無理のない範囲で「もったいない」を減らすことができます。未来の食や環境を守る力になります。今日からできる小さな一歩を、ぜひ一緒に始めてみませんか。

さて、JA北ひびきは今後も地域の皆様に愛されるコミュニティ誌の発行を続けてまいります。これからもよろしく願います。

家庭からの食品ロス。 実はかなり多いんです。

～「もったいない」の気持ちを見直すとき～



家庭でできる
もったいない
アクション

「リメイクメニュー」を
覚えておくとし便利！

- ・カレーの残り
↓カレーうどんや
カレードリアに
- ・煮物の残り
↓炒め煮やコロッケに

野菜の皮・芯・茎も
立派な食材

- ・にんじんや大根の皮
↓きんぴらや炒め物に
- ・ブロッコリーの茎
↓ポタージュや浅漬けに



冷蔵庫の奥で気づかないうちに賞味期限が切れた食品、厚くむいて捨てられる野菜の皮、食べきれずに残ってしまう食事。こうした「家庭から出る食品ロス」は、日本全体の食品ロスの約半分を占めています。

令和4年度（2022年度）環境省の調査によると、日本国内で発生する食品ロスは年間約472万トン。そのうち約236万トンが家庭からのものです。



実践的な
くらしの工夫

食品ロスの多くは、冷蔵庫の中での「見落とし」や「在庫の把握不足」から生じています。次のような簡単な工夫を習慣にするだけでも、無駄を大きく減らすことができます。

食材のストックは
「見える化」する

タッパーや透明な保存袋で見た目をそろえると、何があるか一目で分かります。二重買いも防げます。



透明な保存袋で
中身を確認しやすい！

開封日をメモした
マスキングテープで管理

ジャムや調味料、豆腐・納豆など、開封日を記録すると安心。冷蔵庫内にペンとテープを常備しておくとし便利です。

家庭系食品ロスの構成
(令和4年度推計値)



出典
環境省 (2024年6月21日公表)

これは、国民一人あたりに換算すると、年間約18.5kg、毎日約51gの食べものが無駄になっている計算になります。

また、事業系（飲食店やスーパーなど）からの食品ロスも約236万トンで、家庭系とほぼ同じ量が発生しています。食べ残しや買わず、調理の際に捨てられる野菜の皮や茎なども積み重なれば膨大な量にのびります。

これらの食品ロスは、まだ食べられる「もったいない食材」がゴミとして処分されている状態。生産に関わる人々の努力や、自然環境の負担を考えると、見過ごせない問題です。

今、私たち一人ひとりの小さな工夫や意識が、食品ロス削減の大きな力になります。まずは今日の食卓から、「もったいない」を見直してみませんか？

手前を
「期限が近いものゾーン」に

冷蔵庫内の1段を「優先消費スペース」として活用。食材を定位置管理することで、使い忘れが減ります。

「使い切りチャレンジ」を
始めよう！

買い物に行く前に、冷蔵庫・野菜室をチェック。使いかけの食材だけで夕食を作る「使い切りチャレンジ」を家族で実践してみませんか？ゲーム感覚で取り組み、楽しみながらロス削減ができます。

(参考…消費者庁)



食品ロスの
主な原因と対策

【原因1】
賞味期限切れ

冷蔵庫にある食品が気づけば賞味期限切れ…。週1の冷蔵庫内のチェックを習慣にしましょう！

【原因2】
作りすぎ・食べ残し

食べられる量を調理し、余った料理は保存やリメイクで食べきましょう！

【原因3】
野菜の皮・茎

捨てずに調理して、食卓にもう1品を追加してみましょう！
出典…農林水産省（食品ロス対策）

「もったいない」は
日本の知恵

「もったいない」は「物の本来の価値を無駄にしない」という意味をもつ日本の文化。
この精神は、限りある食資源を大切に暮らす方へのヒントになります。

もったいないから始める
エシカル消費

食品ロス削減の取り組みは、近年「エシカル消費」という考え方とともに広がっています。エシカル消費とは、人や環境、地域社会に配慮した消費行動のこと。たとえば、規格外や傷のある野菜を選ぶこと、賞味期限が近い食品をえて購入することも、その一つです。これらは、生産のために使われた水やエネルギーを無駄にせず、生産者の努力を尊重する行動でもあります。買い物や調理の工夫など、日々の小さな選択が積み重なれば、大きな食品ロス削減につながります。「おいしく食べきる」ことが、未来の環境や社会を守る一歩。今日の食卓から、やさしい選択を始めてみましょう。

※この内容は農林水産省が推進する「エシカル消費」の考えに基づいています。

■ 出典一覧

・環境省
「我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の公表について」(2024年6月21日)

・農林水産省
「家庭での食品ロス対策」

・農林水産省
「人・社会・環境に配慮したエシカル消費・食品ロス削減」

・消費者庁
「食品ロス削減に向けた取組」など