

どうしたら我が家の食品ロスを減らすことができるのか

須藤安美

1. 研究の背景と目的

我が家では年末に家族みんなで大掃除をする。その中の1つに食品庫の整理がある。食品庫を整理したとき、たくさんの賞味期限切れのものが出てきたことをきっかけに、我が家では2年前から食品庫を中心に食品ロスを減らす取り組みをしてきた。

私は高校の家庭科の授業でSDGsのGoal.12「つくる責任・つかう責任」を学び、この目標が我が家の食品ロスを減らす取り組みと大きく関係していると考えた。食品ロスの原因として考えられることは3つあった。第1に、買いすぎや保存方法が悪くて、直接捨ててしまうこと(直接廃棄)。第2に、作りすぎや好き嫌いによる食べ残しがあること。第3に、野菜の皮を厚くむきすぎたり、大根の葉っぱを捨てたりするなど、調理をするときに食べられる部分まで捨ててしまうことである。実際、日本の食品ロスは年間約522万t(2020年)であり、世界が途上国に援助している食料よりも多い。また、青森県における食品ロスは、家庭系が約62g、事業系では約120gで合計は約182g(2019年)となっており、多くの食品ロスが発生している。その対策として、青森県では食品ロスを減らすために「3010運動」や「てまえどり」に取り組んでいる。

このように、SDGsの達成のために、社会全体で食品ロスを減らす取り組みをしている中、私に何ができるのかを考え、自分の家の直接廃棄による食品ロスを減らす取り組みを見直し、SDGsの達成に貢献しようと考えた。

2. 検証内容

(1) メモによる在庫管理

食品庫の食品ロスがおこる原因として考えられることを家族で話し合い、「食品庫に何の在庫が残っているのかが分からない」という意見があげられ、在庫をメモに書いて管理することにした。在庫をメモに書いて管理することで、視覚的に商品を把握できるようにした。また、賞味期限前に消費できるように、商品名の横に賞味期限を記入することにした。

しかし、メモによる在庫管理を進めていく中で、たくさんの課題が出てきた。具体的には消費したものを消して、購入したものを書き足したりしていくうちに、どんどんメモが汚くなったり、メモの数が増えたりして、どこに何が書いてあるのか見つけづらくなった。

(2) アプリによる在庫管理

メモによる在庫管理の課題を改善するため、昨年からはアプリを活用した在庫管理に取り組むことにした。在庫管理できるアプリをインターネットで検索したところ、「zaico」というアプリがあった。「zaico」アプリは、在庫をスマートフォンやタブレットを使って

登録し、クラウド上で在庫を管理・確認することができる。利点としては、外出先でも在庫を確認することができ、重複した買い物を防ぐことができる。また、キーワードで在庫を検索でき、在庫があるかないかをすぐに調べることができる。在庫を登録する際に商品画像も登録できるので、在庫を確認したい商品を見つけやすい。

3. 検証結果

メモによる在庫管理を始める前、メモによる在庫管理、アプリによる在庫管理で、消費できなかった在庫数を比較したところ、アプリで在庫を管理するようになってからは、今のところ消費できなかった在庫数は0個となっており、劇的な変化が見られた(図1)。

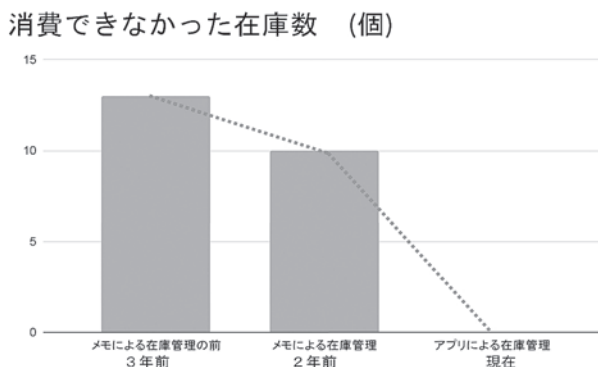


図1 管理方法の違いによる在庫数比較

また、アプリによる在庫管理によって、食品庫の見た目にも大きな変化があった。在庫数が減ったことで、商品が整理され、見た目がすっきりし、食品庫の奥に何があるのかも分かりやすくなった(写真)。



<左>メモによる <右>アプリによる

さらに、メモによる在庫管理では、メモに記入した人しか在庫を把握できておらず、記入した人が買い物に同行しないと、重複した買い物が多くなる傾向があった。しかし、アプリを活用したことで、家族全員で在庫の情報をどこでも共有できるようになり、重複した買い物を減らすことができた。そして、家族間にも変化があった。家族全員のスマホにアプリを登録したことで、家族全体で食品ロスを減らそうという気持ちが高まったように感じられた。また、賞味期限が近いものを使った料理の提案が増え、食品ロスに関する家族の会話も増えた。

4. 終わりに

この活動を通して家族の一人一人が食品の在庫を意識するようになり、我が家で直接廃棄による食品ロスを減らすことができた。このように、各家庭が食品ロスを減らす努力をすることで、青森県全体の食品ロス問題が改善され、SDGsの達成にも貢献できると感じた。しかし、消費者庁の「家庭における食品ロスの内訳」によると、直接廃棄による食品ロスは全体の18%だということを知り驚いた。今後は、食品ロスを減らすためには直接廃棄の削減だけに取り組むのではなく、大根の皮を厚くむきすぎたりするなどの過剰除去や好き嫌いによる食べ残しなどの食品ロスも減らせるように取り組んでいきたい。

(須藤安美 弘前中央高等学校)