

食べる

富士市内中学校

佐野さん

「もったいない」

夕食を作るのを手伝っているときにまな板の上で端の方においやられた野菜の切れ端を見てふと思った。野菜の中には芯や、葉が一般的にはあまり食べられていないものがある。普段は捨てられてしまっが、「まだ食べられるのではないか」と思い、その日は、やわらかくなるまで煮込んだり、細かく刻んで食べられるようにしたりしたことで野菜を余すことなく食べることができた。食べられなかったり、残ったりしたものを捨てるという光景は家に限らず見てきたことがある。しかし、このように工夫すれば美味しく食べることができるといふことを知り、今まで捨ててきたことに後悔した。

世界では毎日多くの食品ロスが出ている。食品ロスとは、野菜の切れ端などだけでなく本来食べられるのにも関わらず捨てられてしまっている食品のことである。日本だけでも毎年約五百二十三万トンもの食品ロスが出ており、これは世界が飢餓に苦しんでいる人々に支援している量、四百四十万トンよりも多い。このうち約二百四十四万トン、

つまり半数近くもの量は家庭から出ているものである。なぜ日本の家庭ではこんなにも食品が捨てられてしまうのだろうか。

私は主に四つの理由があると思う。一つ目の理由は買いすぎである。買い物に行ったときに必要なものだけでなく、食べたいものや、興味のあるものを必要以上に買ってしまったということが多くある。そのときは食べたいと思っているが、時間が経つにつれて、食べる人がいなくなったり、買ったが食べたいとは思わなくなったりなどの理由で結局捨てられてしまう食品がある。そのため、買い物をするときは必要なものをメモに書いておいたり、冷蔵庫の中身を写真にとっておき、必要な量と、冷蔵庫にまだ入る量をしっかりと把握したりしておくことで買いすぎを対策する必要があると思う。

二つ目は、消費期限切れによるものである。家庭からの食品ロスに対して消費期限切れなどによる廃棄の量はおよそ四十パーセントになる。買い物をする際は、食品の期限をしっかりと確認し、いつまでに食べる必要があるなど計画を立て、期限が近いものや短いものは冷蔵庫の手前に置いておくなど工夫して使うことが大切だ。また、消費期限と賞味期限の意味を間違えて、まだ食べることができる、賞味期限切れのものを捨ててしまうということも少なくないので、食品を処分する前にしっかりと確認することと、二つの意味の違いをしっ

かりと分かっていることも食品ロス削減につながると思う。

三つ目は、作りすぎによる食べ残しだ。小食の人とよく食べる人、子供と大人のように食べる人によって食べられる量が変わってくる。そのため、全員が同じ量食べることを前提にご飯を作ってしまうとどうしても食べ残しが出てしまうと思う。それだけでなく、作る前は食べられると思っていた量でも実際に食べてみると必要以上に作っていたり、一つ目の理由で挙げたように買すぎた食品を食べきれなかったりなどの理由もある。そのため料理をするときは、必要な量の中でそれぞれ一人一人に合った量に調節すればよいのではないかと思う。

最後の理由は、やはりご飯を食べる人の気持ちにあると思う。ご飯は何もないところから生まれるものではない。ご飯を食べるには元となる食材がある。近所の人ができる美味しい野菜も、近所の人が高い時間をかけて一生懸命作ったものだ。食卓に出てくる肉は、生き物達を人間が食べるために殺したものだ。本来なら私達と同じように生きていたものを殺している。そうして集まった食材は人によって調理される。調理する人は、私達に美味しく食べてほしいから作っているのだ。このようにしてできたご飯は、簡単に捨てて良いものではないということ、ご飯を食べている人たち全員が考えなくてはならないと思う。そして、もったいないという気持ちを忘れずに、「残さず食

べる」ということを大事にしていく必要があると思う。

近年、SDGsの考えが広まったこともあり「食品ロスを減らそう」という動きは少しずつ高まり、廃棄される食品の量も減ってきている。フードロスを削減するということは、環境にも良い影響を与える。燃やすごみを減らすことができるため、地球温暖化防止にも大きく関わってくるのだ。私達が生きていられるのも、たくさんの生物が存在する地球環境があるからである。自分達ができることを考え、日々実践していくことが持続可能な社会への一歩へとつながっていくと私は思う。