

2月の主な行事

1日：テレビ放送記念日	9日：肉の日、福の日
3日：節分	11日：建国記念の日
5日：プロ野球の日	14日：バレンタインデー
7日：北方領土の日	20日：歌舞伎の日
	27日：新撰組の日



もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう

1. 年間約632万トンの食べ物が捨てられている日本

日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,800万トン。このうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は約632万トンとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（平成26年で年間約320万トン）を大きく上回る量です。また、日本人1人当たりに換算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。

2. 「食品ロス」約半数は家庭から

食品ロス全体の約半数にあたる年間約302万トンは、家庭から発生しています。食材別にみると最も多いのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類です。食品を食べずに捨てた理由として多いのは、「鮮度の低下、腐敗、カビの発生」「消費期限・賞味期限が過ぎた」「野菜の皮剥きや肉の脂身の取り除きなど、調理の際食べられる部分を過剰に捨てていること」などです。家庭での食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にとってもメリットがあります。そのためのヒントをいくつかご紹介します。

3. 「食品ロス」削減の工夫をしよう

(1) 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」

値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったりは、結局使い切れずに食材を腐らせてしまう原因にもなります。そんな無駄を防ぐためにも、買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。特に、野菜や生ものなどの傷みやすい食材には有効です。また、買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。冷蔵庫の使い方もひと工夫、保存場所を上手に活用すれば、食べ物は更に長持ちします。

(2) 残った食材は別の料理に活用

食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。食べ切れずに残ってしまった場合は冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。また、中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べ切る工夫をしてみましょう。

(3) 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」が表示されています。「消費期限」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを超えたものは食べないほうが安全です。「賞味期限」は、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

(4) 外食時での食べ残しを防ぐために

外食の時には、ボリュームが予想外に多い、注文時には気付かなかった嫌いな食べ物が含まれていた、などの理由で食べ切れない場合があります。飲食店では次のような工夫をしてみましょう。

- ・小盛メニューがあれば利用する。
 - ・料理を注文する際にボリュームを確認し、「食べ切れないかも」と思ったら「少なめにできますか？」とお願いする。
 - ・セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際に、あらかじめそれを抜いてもらう。
- もし、量が多すぎて残ってしまった場合には、持ち帰りができるかどうか、お店に確認してみましょう。

以上

安全運転アドバイス

冬のトラブル防止編

冬の朝、「車のエンジンがすぐにかからなかった」という経験をもつドライバーも多いと思います。車は、思った以上に寒さに弱く、突然トラブルに巻き込まれることがあります。

1 エンジンの始動不能トラブル

使い捨てカイロでバッテリーを暖めると効果があります。エンジンルームに古毛布をかけておくのも有効です。どうしてもかからない時は他車のバッテリーと直結して始動しましょう。



2 視界不良トラブル

冬は霜・雪・凍結などで視界不良になることがよくあります。フロントガラスの霜・凍結には解氷剤が役立ちます。スクレパー（板状の氷掻き）を併用すると一層効果があります。走行中の雪による視界不良対策として、冬用のワイパーに交換することをおすすめします。また、ケミカル剤入りのウォッシャー液をガラスの外側に塗ると、雪が付着しにくくなります。

3 車体や装着物の凍結トラブル

寒冷地では車体や装着物の凍結によるトラブルが起こりやすくなります。ウィンドウォッシャー液は薄めない、鍵穴にガムテープを貼る、ワイパーを立てておく、サイドブレーキは使用せずAT車はPレンジ、MT車はギアを1速に入れ車止めを使用するなどの対策があります。

4 トラブルのために用意しておきたい装備

万一のトラブルのために、次のような装備を用意しておくことで安心です。タイヤチェーン、スコップ、牽引用ロープ、ブースターケーブル、軍手・長靴・作業衣類、古毛布・古新聞、解氷剤、クレスパー、ガムテープ、懐中電灯、針金・工具、カイロ など。

