

八王子 ぐらしのレポート

(令和8年)
2026
1月

八王子市消費生活啓発推進委員会レポート

特集

講演会「食べ物をムダにしない食品ロス対策」

1月29日(土)東京都消費者月間実行委員会との共催により、クリエイトホールで「ぐらしフェスタ東京2025地域企画八王子会場」の講演会を開催しました。講師は料理研究家の島本美由紀さん。日ごろからテーマとして活動されている食品ロス対策に加え、テーマに沿った具体的な総菜の提案まで幅広くお話いただきました。

参加者は54人でした。

また本会場でフードライブを実施し、総重量18kg、総商品数91点の寄贈品が集まりました。



☆食品ロス対策とは

現在地球で暮らす80億人の人口が2050年には約100億人を超えることが予想されています。地球にある資源は限られているので、私たちがこのままの生活を続けていると、地球上の食べ物やエネルギーが足りなくなってしまうかもしれません。私たちがこの地球ですっと住み続けるためには、今の生活を変えなければなりません。この問題を解決するために世界中の人たちが話し合い2030年までに食料の廃棄を半分にすると食品ロスを減らしていこうというSDGsの取り組みの一つになります。

食品ロスとは、本来まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。食べられないものは食品ロスの数字には含んでいません。

日本の食品ロスは以前は600万トンくらいありましたが、令和5年度の環境省の調査ですと大分減って464万トンです。事業者の方が231万トン、一般家庭が233万トンと大体半分のようなようです。

事業者の方は半分に減らすという目標を達成しました。クリスマスケーキなどを予約制にし、一般のお店やレストランなどでも「限定」という形で販売し作りすぎによるロスを減らしました。ただ消費者の食品ロスは目標になかなか届かないようで、あと17万トンの削減を皆さんと一緒に努力していきましょう。国民一人当たり毎日102g(小盛りの茶碗1杯分)の食べものを捨てているという計算になっています。

食品ロスが増えると何が悪いのか、簡単に言うと、日本全体では年間で4兆円という大きな経済損失になっています。さらに、ごみの処分が発生する二酸化炭素が地球温暖化の原因の一つになっていると言われています。

☆食品ロスの3大要因

- ①「食べ残し」 作りすぎて食べられなくて捨ててしまう。
- ②「直接廃棄」 お店でついつい安売りの野菜などをまとめて買ってしまふ。気が付いたら日にちも経って傷んでしまっていたから捨てる。
- ③「過剰除去」 必要以上に皮をむいたり、ねぎの緑の部分捨てたり、根の部分大きく切ったり、食べられるところを捨ててしまうことなどです。

☆買い物上手になるためには



島本美由紀さん

お買い得という言葉に消費者は弱いですが、ちょっと冷静に考えて行動してください。

少しおなかを満たしてから買い物に出かけると、ついつい余計なものを買ってしまうという誘惑にも強くなります。

買い物に行く前に在庫のチェック、買い物に出かける前に冷蔵庫の写真を取っておくというのがありますね。

ざっとで良いので2.3日分の献立を考えて買い物メモを作っておくと無駄買いがなくなります。

割高であっても使い切れたほうが結局は得になるということもあります。買い物の工夫をして必要に合わせて種類や量を吟味して買うことです。

☆冷蔵庫収納の4つの基本

「見える・まとめる・取り出しやすい・7～8割収納」

冷蔵室の庫内は3～6℃と言われて上段の温度が高いです。

使用部分は7割以下にした方が、冷気がしっかり回ってくれるので、節電になり、食材が長持ちします。

傷みにくくなるとフードロスも減らせます。

チルド室は0～2℃くらいに保たれていますので魚や肉を保存するのに好適です。もやしやブロッコリー・ニンニク・しょうが・使いかけの豆腐・油揚げなども入れることができれば良いですし、さらに納豆やヨーグルトやみそ、キムチなどの発酵食品などもおすすめです。

冷凍室は反対に、たくさん詰まっていたほうが節電になります。空間が開いていると冷凍室の機能として、その空間を冷やそうとして電気代がかかっているようです。8割以上詰めていたほうが良いと思います。隙間が多いようでしたらペットボトル氷がおすすめです。ペットボトルに8～9割程度水を入れて隙間に差し込んでください。災害時には解凍して生活用水としても利用できます。

霜が付いたら、洗い流してください。

野菜室はもやしとブロッコリー以外はここの中に収めて、使いかけの小物野菜は野菜室の上部のトレイにわかりやすく整理してはどうでしょう。

リンゴはエチレンガスが出てきますのでしっかり袋を結んで保存には気を付けましょう。

ドアポケットに保存する調味料、辛みの調味料は凍らないので、冷凍室でも大丈夫のようです。

納豆のたれや焼きそばの粉末ソースなど

はいろいろな活用法があります。各室の特性に合わせて使い分けることが重要です。

冷蔵庫の整理に

- ・中身の見える保存容器やカゴ・箱
- ・金属製のブックスタンド
- ・立てて保存の野菜に、切ったペットボトル容器
- ・開封した日付や冷凍した日付をはりつける
- ・水分を吸い取るペーパーや新聞紙



冷蔵庫内での野菜保存のポイント

- ・葉野菜やアスパラガスは立てて入れます。
- ・切り口が黒くなるキャベツやダイコンを切って保存する場合は切り口の水分をふき取り水分吸収用に紙でくるみます。
- ・白菜は買ってきたらすぐに半分にして中心部の葉を取りサラダ等にして食べてください。これによって残された全体の葉がおいしくなります。
- ・へたや種のあるパプリカ、ゴーヤ、かぼちゃは種をとってから保存してください。
- ・野菜の表面の水分や切り口の水分は野菜が傷む原因になりますので丁寧にふき取って新聞紙など包んで保存してください。
- ・栄養があるのでニンジンやリンゴの皮はできるだけそのまま、ピーマンは種をとって、わたしは食べてください。

☆防災備蓄をしながら食品ロス対策も

防災備蓄は家族の人数×7日分と言われています。
非常時には道路が遮断され、7日分でも少ないかもしれません。
実は非常食も食品ロス問題になっています。
ローリングストックを心がけたほうが良いと思います。
ローリングストックとは循環備蓄のことで

「備えて、食べて、買い足す」

防災用食品に限らずレトルトや缶詰など普段使いしているものも良いです。

これには3つのメリットがあります。

- ①突然の災害に備えられる
- ②賞味期限切れを防ぐ
- ③災害時に食べ慣れたものが食べられる ということです。

保存は非常食のほかいつも食べているレトルトや缶詰などを、ストックしてください。
半年に1回程度チェック。食べてみて美味しくなければ別のものに切り替えましょう。

水は賞味期限が切れても飲めますので、分散して収納してください。飲むことに抵抗があるようでしたら手を洗うことや口をゆすぐことに利用してください。

非常用の持ち出し袋は玄関か玄関に近い部屋などにおいて、半年に1回程度チェック。

その他食品以外では簡易トイレとカセットコンロ・ボンベ。簡易トイレは一人当たり1週間分56個くらい用意しておいてください。カセットボンベは1本で60～90分という計算で用意しておいてください。カセットボンベも製造から10年が期限なので、日頃から使用しながら、補充するやりかたが良いでしょう。

ほかに冬季にはホッカイロなども必要な分量用意して、季節に合う備蓄も心がけてください。

最後までおいしく楽しむこと、そして工夫を楽しむこと

それがSDGsの持続可能な開発目標の達成にもつながっています。

その他のアイデアや詳細は「島本美由紀のラク家事CH」(YouTube)を参照ください



ローリング・ストック

イベント報告

●交流フェスタ2025に出展



10月25日(金)26日(土)新宿西口広場イベントコーナーにおいて東京都消費者月間実行委員会主催で42団体が出展して、交流フェスタ2025を開催しました。

2日間で約16,000人が訪れました。

私たちのブースは「私たちにできる食品ロス対策」。9つの工夫を提案しました。

25日だけの出展でしたが、トンチがきいたクイズ問題で興味を持っていただき、食品ロス対策について皆さんといっぱいお話ができました。200枚用意したチラシがなくなりました。

私たちができる食品対策

- A 買い物リストを作って買いすぎを減らす
- B 食べる分だけ作る
- C 外にごちそうを食べに行っても食べる分だけ注文し、残さない
- D お店の食品ロスを減らす
- E ありがたい贈り物♥でも食べない分はフードバンクにボタンタッチしてもらう
- F 調理するとき食べられる部分をできるだけ捨てないように切り方を工夫する
- G 冷凍食品の活用♥
- H 新鮮なうちに小分けにして冷凍することで無駄をなくす
- G 新鮮なうちに干すとうま味も増すし、日持ちもする

イベント報告

●ケイハチクリスマスマーケット2025に出展



12月20日(土)東京たま未来メッセにおいて、京王八王子商店会主催のイベントにエシカル消費クイズラリーで出展しました。会場の上の階をぐるっと1周しながら10問探して、答えてくださる流れでしたが、回答用紙を持ち帰ってきた時の楽しんでくださっていた様子を、私たちもうれしくなりました。創価大の野村ゼミの皆さんは間違い探しのクイズでエシカル消費を問いかけていました。



イベント予告

●第59回八王子市消費生活フェスティバル 開催

第59回 消費生活フェスティバル



「みつけよう!今わたしたちができること」

2026年2月7日(土)11時~16時(最終入場15:30)
クリエイイトホール5階・9階(受付は5階)

体験 試食 フードバンク 防犯 ミニセミナー

マイバックを持ってきたら

主催 八王子市消費生活センター
八王子市消費生活啓発推進委員会
八王子市消費生活団体連絡会
福原東野消費生活市民連絡会
お問い合わせ
〒192-0082 八王子市東町5-6 クリエイトホール地下1階
八王子市消費生活センター(TEL:042-631-5456)

～楽しく体験～学んでかしく～
スタンプラリー開催!スタンプラリーもあそび

会場	団体テーマ	出展団体名
5階	紙芝居でつながるみんなの輪	① わくわく紙芝居サークル
	はちビバ工作コーナー	② 八王子子ども・若者育成支援センター
	Refine Laboratory (リファイン・ラボ)	③ 八王子若者総合相談センター
	未来につながるエシカル消費を学ぼう!	④ コープあらい東京7ブロック委員会
5階	エシカル消費の発見	⑤ まちの駅八王子 CHITOSEYA
	卒業する準備!1年先のコサージュ作り	⑥ ミニチュア展 タンディーヌ
	お友達!お友達!顔ぶれのプレゼント!	⑦ 八王子お手玉の会
	私たちにできる食品ロス対策	⑧ 八王子消費生活啓発推進委員会
第1会場	家庭から始める電気安全と省エネガイド	⑨ (一財) 関東電気安全協会
	「ごみの減量・資源化」ダンボールコンポスト	⑩ エコひろばダンボールコンポスト
	フードドライブ	⑪ フードバンク八王子
	クイズ出展!ごみカレンダーアリの紹介!	⑫ 八王子市資源循環課
	家族で読そう!八王子地域の防災のこと	⑬ 八王子市防災課
	災害に備えた備蓄のすすめ	⑭ 八王子市防災課
	保健予防活動・じぶんの健康状態を知ろう	⑮ 八王子保健生活啓発推進委員会
	「八王子の農業さん、八王子の野菜を守り隊」	⑯ ㈲有限会社すずらん22
	再発見!再発見!日本の伝統、家庭学習知識	⑰ 高生生活館くらぶ
	FPによる個別相談とセミナー	⑱ FPはちおうじ
6階	消費生活クイズに挑戦して商品をGET!	⑲ 八王子消費生活センター
	「バクワイエフェスト」を通じて「F2活」しよう!	⑳ 八王子地域環境美化防止活動推進員
	あなたを守る暮らしの防犯	㉑ 八王子市防犯課
	リサイクル資源の配布と資源利用の啓発	㉒ 八王子市資源学習センター一宮園
9階	簡単料理でたくさん食をしよう!	㉓ 八王子地域活動推進士会
	農産・八王子の地域を盛り込む輪!輪!料理もスロクモザルが伝える「エシカルな食」の選択	㉔ 東京大学教育学部家庭科・総合経営学系有志学生

「ワル」と「みどり」と「たき煙」
どっちが「やっつけてあげよう」

9階の料理講習では 体験 あります

開催時間	テーマ	団体名	講師
11:30~	脱炭素国民運動「F2活」の「アクション」の紹介	八王子市環境部生活活動推進員	佐藤 将希
12:00~	個人の資産形成の実践	FPはちおうじ	石塚 久雄
12:30~	年金を贈りやす方、年金の繰下げ	FPはちおうじ	吉田 光雄
13:00~	お手玉遊びは何故見直されているか	八王子お手玉の会	鈴木 孝
13:30~	お友達と毎年の魅力	高生生活館くらぶ	藤原 洋子
14:00~	八王子!制服アップサイクル	ミニチュア展 タンディーヌ	土河 優子

令和8年(2026年)2月7日(土)
11時~16時(最終入場15:30)
出展団体 25団体
ミニセミナー 6講座
キャラクター 3体
クリエイイトホール5階第1会場
5階第2会場
9階第3会場
受付5階

スタンプラリー開催
てくポ
桑都ペイ
入場無料



<編集後記>

- ・あわただしく新しい年を迎えました。2月7日は私たちの年間最大のイベントです。今年も新しい仲間を迎え、近年で最大の出展団体数です。皆さんのおいでをお待ちしています。(A)
- ・12月20日に出展したイベント報告まで掲載したくて、1月号になりました。講演会報告は島本美由紀さんのお話をできるだけ掲載したくて、文字数が多くなってしまい申し訳ありませんでした。即実践できることが多くて私も挑戦中です。(k)

編集発行：八王子市消費生活センター・同消費生活啓発推進委員会

〒192-0082 八王子市東町5-6 クリエイトホール 地下1階
TEL:042-631-5456 FAX:042-643-0025

*くらしのレポートにつきご質問・ご意見がありましたら、どうぞお寄せください。



八王子市消費生活
啓発推進委員会HP