



SAVE FOOD はじめよう BOOK



はじめに

「SDGs」という言葉、最近よく耳にしますよね。
SDGsとは「2030年までに世界が取り組むべき」と国連で定められた、持続可能な開発目標。貧困や差別の解消から気候変動の対策まで17の目標が掲げられています。

JR東日本グループも、一企業の使命として目標達成に取り組んでいます。進めるうえでは、みなさん個人の力が不可欠です。そこでこの冊子では、いちばん身近で、かつ、目標2「飢餓をゼロに」や目標12「つくる責任 つかう責任」、目標14「海の豊かさを守ろう」など、SDGsの多くの目標にかかわる「食」に焦点を当て、私たちにできることをわかりやすくお伝えします。

企業として、個人として、ともに「SAVE FOOD」に取り組みましょう。

「私」のためにも SAVE FOODが必要です。

これは、SDGsの目標を「経済圏」「社会圏」「生物圏」の3つの分野に分けたウェディングケーキモデル。経済が成り立つには、飢餓がなく教育を受けられるなどの社会条件が必要で、その社会を支えるのは海や陸の豊かさだということわかります。食は海や陸の恵み。きれいごとでなく、私たちが経済をうまく回すためにも、「SAVE FOOD」が重要なのです。



? 「SAVE FOOD」って なんだかむずかしそう

A 今日から始められる 3STEPでご紹介します

「SAVE FOOD」とは、食料を作る人も食べる人も、未来の子どもたちも、みんな笑顔で食事できる世の中をめざすこと。とはいえ、何から取り組めばいいのかわからない……。そんな声にこたえて、この冊子では食の問題を知り、解決に取り組むまでを3STEPでまとめました。

STEP 1



「食の問題」を知ろう

私たちが日々、口にしている食べ物をめぐって、今どんな問題が起こっているかをお伝えします。身近な食べ物と社会や地球とのつながりを考えてみましょう。

STEP 2



「食品ロス」を減らそう

食品ができるまでには、海や陸の資源や、労働力がたくさん使われています。食べ物を無駄にしない——。まずはそんな当たり前のことから始めましょう。

STEP 3



「サステナブルフード」を 選ぼう

次のステップは買い方を変えること。環境負荷が低く、地球のよりよい未来につながるサステナブルフードの見つけ方、選び方をまとめました。

STEP 1

「食の問題」を知ろう

食べ物が私たちの口に入るまでに
さまざまな問題が起きています。

食の生産性・効率を重視した大量生産により、森林破壊や海洋汚染が起り、動物がすみかを追われています。食品の輸送で排出されるCO₂は、気候変動の一因に。一方、そうまでして作られた食品が、店頭に並ぶまでに「形がいびつ」「この部分は不要」といった理由で、捨てられています。家庭やレストランなどで出る食品ロスも、大きな問題です。今どんなことが起っているのか、代表的な事例を集めました。

乱獲でまぐろが絶滅の危機に



国連食糧農業機関 (FAO) によると、世界の水産資源の34.2%が「とりすぎ」の状態^{※1}で、海の生態系が悪化し、人間を含む生き物の生活の場が脅かされています。人気のすしネタのまぐろも10年ほど前は、深刻な絶滅の危機に瀕していました。今は漁獲量の管理や養殖を進めることで、少しずつ回復していますが、違法漁業や養殖の際のふんによる海洋汚染など、まだまだ課題があります。

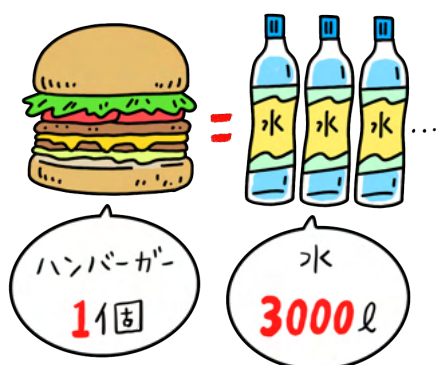
※出典: 国連食糧農業機関 (FAO) 「世界漁業・養殖業白書 2020年」

牛肉を食べるほど気候変動が起きる!?



大量の牛肉を生産するには、大規模な牧場と、飼料にするための大豆やとうもろこしの広大な畑が必要です。すると、大量の木を切ることになり森林破壊につながります。また、牛のゲップで温室効果ガスが出ることも気候変動を悪化させています。牛の飲み水や、飼料を育てるために大量の水が使われ、水資源の枯渇の一因になっている点も問題です。鶏肉や豚肉でも、同じような課題があります。

食料を作るのに必要な水は、 人が必要な水の量の500倍!



今、世界で問題となっているのが気候変動や人口増加による水資源の枯渇。ただ、1人の人間が必要な水の摂取量は一日4ℓなのでなんとかまかなえそうです。問題は、一日に口にする食料の生産・加工の過程で必要になる水の量で、なんと約2000ℓ! 飲用水の500倍の水が必要なのです^{※1}。ハンバーガー1個を作るのに3000ℓの水が使われる^{※2}、というデータもあります。

※1 出典: 『カウントダウン 世界の水が消える時代へ』レスター・R・ブラウン著、枝廣淳子監訳 (海象社)

※2 出典: 『世界がもし100億人になったなら』スティーブン・エモット著、満園真木訳 (マガジンハウス)

食品ロスで出る温室効果ガスは 世界全体の8~10%!



食品ロス (食品廃棄物) は、生ごみとして燃やされたり、埋められたりしますが、その際にCO₂やメタンなどの温室効果ガスが発生し、気候変動に大きな影響を及ぼします。じつは、2010~16年に排出された温室効果ガスのうち、8~10%は食品ロスによるもの[※]。これは、飛行機の排出量 (1%台) よりもずっと多く、自動車からの排出量 (10%) に匹敵します。食品ロスが気候変動の原因となっているとは、驚きですね。

※出典: 気候変動に関する政府間パネル (IPCC) 「気候変動と土地に関する特別報告書」
<https://www.iges.or.jp/jp/pub/climate-change-and-land/ja>

STEP 2

「食品ロス」を減らそう

減らせば、自分も
世界のだれかも助かります。

食品は、作るのにも捨てるのにもお金がかかります。実際、食品ロスの経済損失は世界全体で7500億米ドル（約84兆円）※。環境問題や、児童労働、貧困などの人権問題にもかかわります。だから、食品ロス問題に取り組むことは2つのハッピーにつながるのです。1つは個人の幸せ。無駄に食品を買わずにすんで節約になり、物が減り、ストレスが軽減します。もう1つは、世界のだれかの幸せ。過剰生産による労働搾取や環境破壊を防ぎ、さまざまな人に笑顔をもたらします。

※出典：国連世界食糧計画（WFP）「考えよう、飢餓と食品ロスのこと」
<https://ja.wfp.org/stories/kaeoyoujietoshipinrosunokoto>



1

手持ち食材を把握して無駄に買わない



「あるもので作る」を前提に
冷蔵庫をチェック！

食材が多すぎると把握、調理しきれなくなり、結果として食品ロスに。買い物に行く前にはまず、「今あるもので作れないか」という視点で冷蔵庫をチェックしてみて。おすすめはどんな食材でも合うカレーやポトフ。賞味期限が近い食材は見つけやすいように手前に置く、といった工夫も◎。



買い物には空腹で
行かないこと！

空腹でスーパーに行くと、あれもこれも欲しくなって衝動買いをしがち。買い物をランチ後にしたり、買い物前にあめをなめたりして。また、あらかじめ買うものをスマホなどにメモしておく、無駄買いを防げます。色鮮やかな野菜や果物を見ると購買意欲が高まるので、先にお肉コーナーに行くのもいい方法です。

「賞味期限切れ＝捨てる」
とはかぎらない！

賞味期限は「おいしく」食べられる期間のこと。メーカー側が「真夏の湿度が高い日」など過酷な条件での保管を想定して、実際の期限に0.5～0.8程度の「安全係数」をかけて、短めに設定していることがほとんど。あくまでも自己責任ですが、賞味期限切れのものはすぐに捨てるのではなく、五感を使ってOKかどうか判断を。次ページも参考にどうぞ！

これって
セーフ？
アウト？

この野菜、まだ食べられます！

必要な分だけ買うのが大前提ですが、忙しくて調理しきれなかったり、思わぬ外食があったりすると、買った野菜が黒ずんだり、へたったり。でも調理法を工夫すればおいしく食べられる場合があるんです。

出典：『ゆる自炊BOOK』（オレンジページ刊）P155「くさりかけ野菜事典」より再構成 監修／大島菊枝 撮影／鈴木泰介 イラスト／柴田ケイコ

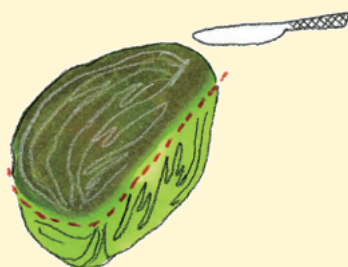
種にカビが生えた かぼちゃ



種をえぐり取ればOK！

かぼちゃの種とわたはカビやすい部分。買った後すぐ種とわたを取り除くと長く保存できます。カビちゃった場合でもご安心を。スプーンで身をガリガリとえぐれるくらいまで取り除けば、通常どおり調理できます。切り口の表面が白っぽくなるのはでんぷんなので、こちらも心配なし！

切り口が黒ずんだ キャベツ



黒ずみの原因は酸化。 切り取れば平気！

黒くなるのは、キャベツに含まれるポリフェノールの酸化によるもの。腐ったわけではないですが、味はよくないので切り取っても。切り口にびったりラップをすれば、黒ずみは防げます。ちなみに、外側の堅い葉っぱもよく洗って刻み、トマト味など濃い味つけにすればおいしく食べられます。

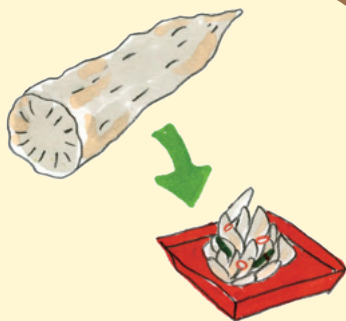
かさの裏が 茶色くなった しいたけ



茶色いのはしいたけの 菌なのでセーフ！

しいたけのかさの裏が茶色く変色しているのは、しいたけが育って菌が出てきたため。薄切りにしてよく炒めて火を通せば食べてOK。また、ひだに白い膜がついているのはカビではなく、鮮度が高い証拠。水っぽいのはわわっているの、あきらめてごみ箱へ。

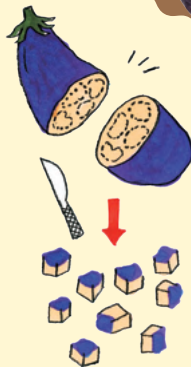
しなしなになった 大根



その「しなしな」を生かして 漬けものに

水分が抜けてしなしなになった大根は、薄切りにして塩をふり、もんでおけば、たくあんっぽい漬けものに大変身！ 適度なポリポリ感が楽しめます。また、輪切りの断面に現れる白っぽい点状のもの、みずみずしさが失われているサイン。加熱して食べるようにしましょう。

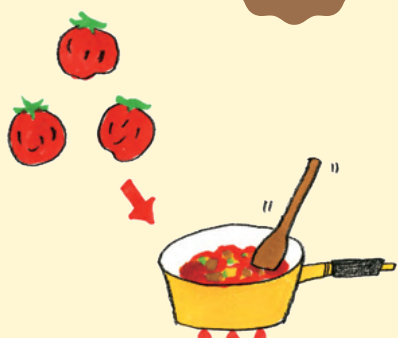
切ったら黒い 点々が出た なす



正体は種。 炒めれば食べられます

カビと思いがちな黒点の正体は、熟成が進んで黒ずんだ種。えぐみはありますが、角切りにして炒めれば見た目も味も◎。また、切って放置しておくとも黒くなるのは、酸化酵素のしわざ。味に影響はありません。皮のしわしわは乾燥が原因。味がしみやすいのでパスタソースなどに最適です。

ふよっとした ミニトマト



カビが生えないかぎり、 大丈夫！

ふよふよしているのは過熟といって、成熟が進んだ状態。色が黒ずんで皮が破けたり、カビが生えていたらNGですが、ふよふよだけならむしろ甘みが増して◎。加熱してトマトソースにするとおいしくいただけます。ちなみに、へたはカビが生えやすいので、買ってすぐ取っておくのが正解です。

2 棚の手前 & 見切り品を選ぼう

商品を買うとき、棚の奥のほうからとっていませんか？ 手前に置かれる賞味期限・消費期限が近くなったものは、このまま手にとられなければ廃棄されます。食品ロス削減のために、棚の手前の商品をとる「手前どり」を！ また、コンビニやスーパーの「見切り品コーナー」は安くおいしい食品の宝庫です。イチオシはキムチや納豆など保存期間の長い発酵食品。熟したバナナは冷凍してスムージーの材料にすると便利です。



JR東日本グループでも取り組んでいます！



食品ロス削減においしく貢献！ 「はしっこの日」／エキュート日暮里

駅構内商業施設「エキュート日暮里」では、毎月8日を「はしっこの日」と名づけ、食品の製造過程で出る、形が不ぞろいなおせんべいや、ハムの切れ端で作ったペーストなどを各ショップで販売しています。もともと、卵農家による洋菓子店「オーヴォ」や、国産鶏の総菜店「鶏と玉子 太郎」など、素材にこだわった店が多く、そのよさを伝えようと始めた取り組み。お得な値段でショップ自慢の味を試せて、食品ロス削減にも貢献できます。

3 外食のときも食べきる工夫を

食べる分だけこまめに注文

外食時に全部を食べきれなさそうだと感じたら、注文するときにご飯やパスタの量を減らすようお願いしましょう。お店によっては「小盛り割引」もあります。また、ピュッフェではついついすぎるもの。ホテルメトロポリタンさいたま新都心の榎本料理長によると、和食、洋食など同じ料理カテゴリーのものだけとったら、いったん着席して食べると、味が混ざらず、温かいものは温かく、おいしく食べられるそう。

食べ残したものを 意外と持ち帰りできます！

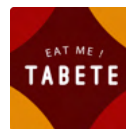
じつは今、政府等の推奨により、持ち帰りができるお店が増えています。たとえばファミレスのガストやパーミヤンでは、環境にやさしい天然素材を使用した持ち帰り容器を、客席の注文タブレットから無料で注文可能。また、デニーズ、ロイヤルホストでは環境省がすすめる、食べ残したお料理を自己責任においてお持ち帰りする「mottECO (モッテコ)」※に参画しています。ふだんよく行くあの店でも持ち帰りができるかも。調べてみましょう！

※「mottECO」容器の提供は、デニーズは東京都内の店舗、ロイヤルホストは一部店舗に限ります。

お店の食品ロスを レスキューできるアプリ

TABETE

予約キャンセルが出た食事やパン、総菜など、営業時間内に売りきるのがむずかしくて廃棄になりそうな食品を、お得に買える無料アプリ。店舗からアプリを通じて出品されており、利用者は予約して、お店にとりに行きます。登録店舗は、東京・大阪・福岡などの都市部を中心に約2000店舗。
<https://tabete.me/>



ネットでお得に Get！ 食品ロスを扱う通販サイト

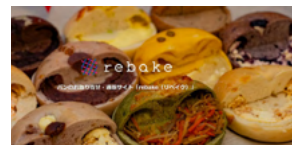
ロスゼロ

「もったいない」食べ物を減らそう。
ロスゼロ
ロスが減る、笑顔が増える。

さまざまな理由で行き場を失った「食品ロス」の通販サイト。スイーツから調味料までいろいろな食品がそろっています。「ちょっといいもの」をお得な価格で楽しめます。

<https://www.losszero.jp/>

rebake



日本全国のパンのお取り寄せ通販サイト。廃棄になりそうなパン「ロスパン」を積極的に販売しており「食品ロス削減に貢献でき、おいしいパンが手に入る！」と人気です。
<https://rebake.me/>

JR東日本グループでも取り組んでいます！

3010 運動や もったいないメニューの提供／ ホテルメトロポリタン エドモント

ホテルメトロポリタン エドモントでは、乾杯後30分間とお開き前10分間は着席して「食べきりタイム」を設ける「3010 (さんまるいちまる) 運動」に賛同し、お客さまの理解を得られた宴席には推奨POPを置いています。また、刺し身にする際に出るまぐろの皮を利用したつくねなど、味にもこだわった「もったいないメニュー」を開発。そのほか、宴席の客層によって食事量を緻密に調整するなど、数々の食品ロス削減に取り組んでいます。



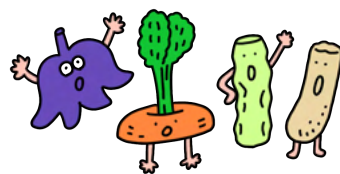
「鮭のコーラーゲンつくね照り焼き 天婦羅衣柚子皮巻き」

4

しんや葉、皮も捨てずに食べよう

捨てないで!!

野菜や果実の皮やしんは、じつは栄養価が高い優秀食材。味つけや調理法を工夫すると、新たなおいしさに出会えます。また、野菜を切るときは過剰除去に注意して。たとえばなすのへたは、垂直ではなく斜めに包丁を入れて取ったり、にんじんやトマトのへたは包丁の刃元を当ててくるりと一周させて取るなど、少しの工夫で余すところなく食べられます。



／ ホテルメトロポリタン エドモント 2大料理長の ／ おうちでできる「もったいないメニュー」



統括名誉総料理長・中村勝宏

1979年、パリにて日本人初のミシュラン一つ星を獲得。帰国後、エドモント開業とともに統括調理長に。2008年、洞爺湖サミットの総料理長。2017年、国連食糧農業機関（FAO）の親善大使に就任。

中村シェフの

えのきの石づきのガトー造り

材料 1人分

えのきの石づき … 1袋分(約45g)
ベーコン … 1枚(幅を半分に切る)
玉ねぎのみじん切り … 大さじ1½
ミニトマトのみじん切り … 1個分

マヨソース(混ぜておく)

マヨネーズ … 大さじ1
カレーパウダー … 少々
水 … 少々

オリーブオイル バター
塩 こしょう 小麦粉



- ① えのきの石づきはいちばん下の茶色い部分は切り取り、残りにベーコン½枚を巻いて楊枝で留める。もう半分のベーコンはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ2とバター1かけを入れて中火にかける。ベーコン、玉ねぎ、ミニトマトを炒め、塩、こしょう各少々をふり、小皿にとる。
- ③ ①の全体に小麦粉をよくまぶす。フライパンにオリーブオイル大さじ2とバター1かけを入れて中火にかけ、えのきを入れる。焼き色がついたら、ひっくり返し、弱火にしてじっくり火を通す。
- ④ ③を器に盛り、楊枝をはずす。上に②のをせてスプーンの底で平らにならす。オープン用シートを円すい状に丸めてテープで留めたものにマヨソースを入れ、先をキッチンばさみで切って、デコレーションする。



ココを使う

こんな焼き色になるまでじっくり焼いて!



忙しい日はマヨソースなしでもOK。でも、セックや、ピンクペッパーやイタリアンパセリを飾って目でも楽しむ一品に仕上げてもいい。



総料理長・岩崎 均

1987年、エドモントにて中村シェフに師事。2007年にホテルメトロポリタン丸の内dining&BarTENQOOの料理長に就任。2016年からクルーズトレイン「TRAIN SUITE 四季島」の初代総料理長を務める。

岩崎シェフの

バナナの皮の豚バラ巻き

材料 1人分

バナナの皮 … 2本分
豚バラ薄切り肉 … 4枚
めんつゆ(3倍濃縮) … 10ml
白いりごま … 適宜
万能ねぎのみじん切り … 適宜
塩 こしょう 小麦粉 サラダ油



- ① バナナは無農薬でなければ、皮をむく前に水で薄めた洗剤で洗っておく。めんつゆを水30mlで希釈しておく。3つ〜4つにむいたバナナの皮を耐熱皿にのせ、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ペーパータオルで①の水分を拭き取り、縦半分にカットして棒状に重ね合わせたものを4つ作る。豚バラを巻きつけ、塩、こしょう各少々をふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、②を入れてかるく焼き色がつくまで焼く。ペーパータオルでフライパンの余分な油を拭き取り、めんつゆを回しかけ、煮からめる。食べやすく切って器に盛り、白ごま、万能ねぎをふる。



食感と見た目には、なすの肉巻きそのもの。最初のひとかみにほんのりバナナが香ります。好みで七味唐辛子をかけても◎。



5 余った食材もリメイクしよう

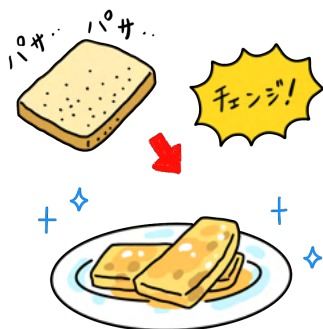
うっかり食べ忘れてぱさぱさになった食パンやしけったのり。
捨てるなんてもったいない！ P6でも登場いただいた榎本料理長に、
ホテルのbuffetでも取り組んでいるリメイクメニューを
家庭向けにアレンジしてもらいました。



ホテルメトロポリタンさいたま新都心
料理長・榎本一貴

1998年より、ホテルメトロポリタン
勤務。池袋のホテルメトロポリタン
「クロスデザイン」にて腕を振るった
のち、さいたま新都心「カフェクロス
ヤード」料理長に就任。

ぱさぱさの食パンはフレンチトーストに！



フレンチトースト (食パン2〜3枚分)

卵1個、牛乳80ml、メープルシロップ
大さじ1、グラニュー糖10g、バニラ
エッセンス少々を混ぜ合わせ、バット
に流し入れる。好みのサイズにカット
した食パンに卵液をしみ込ませる。中
火でバター適宜を溶かしたフライパン
に入れ、両面を焼き色がつくまで焼く。

余った食材は新鮮なうちにいったん
冷却し、再加熱してかきリメイクしています。
それが安全に楽しく食べるポイント！

しけったのりはつくだ煮に！

のりのつくだ煮

だし汁(または水)125ml、酒、みりん各
大さじ3、しょうゆ大さじ2、さとうきび糖
大さじ1を鍋に入れて中火にかける。焼き
のり(全形)3枚をちぎりながら加え、煮つ
める。

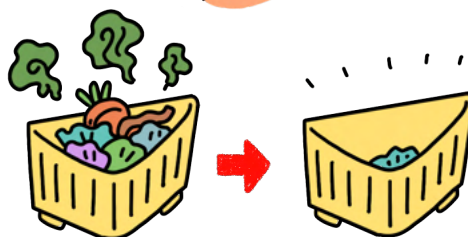
6 生ごみの量を減らそう！

多くの自治体で、ごみの40%を占める生ごみ(=食品ごみ)。
しかも、水分が80%と燃えにくく、焼却炉の温度を下げてしまうため、
焼却時にたくさんのエネルギーを使います。だからこそ、
生ごみを減らすことは、ごみ・環境問題の解決に大きな効果があります。



量るだけで生ごみが減る!?

2019年に徳島県で各家庭の生ごみの量を毎日量る社会実験を行っ
たところ、それだけでごみの量が減ったそう。ごみの減量も、人間と同
じく「量って自覚する」ことが大事なんですね。ごみ袋を持ち上げて重
さを確認したり、毎日撮影するといったやり方でもOKです。また、生
ごみが出たときはしっかり水きりしてから捨てると、およそ10%重量を
減らせます。市販の生ごみ乾燥機を利用するのも◎。



生ごみをたい肥に！ コンポストのすすめ

生ごみを、微生物を含んだ土に混ぜて発酵・分
解させ、たい肥化する「コンポスト」。台所やベ
ランダに置けるコンパクトなタイプもあり、購入
に助成金を出す自治体も。ごみ収集日に出すご
みの量もごみ袋の消費も減り、生ごみのいやな
においもなくなります。できた土で野菜や花を
育てると、さらに楽しみが広がります！

コンポストの普及活動／㈱オレンジページ



「LFCのコンポストセット」4268円/
オレンジページ通販
<https://ec.orangepage.net/products/detail/1392>

㈱オレンジページは、雑誌『オレンジページ』のレ
シピ試作で出た生ごみで、コンポストを試し、不
安や疑問を解消するコンテンツを誌面やWEB
で発信。そのほか、読者との対話型セミナーや、
バッグ型コンポストの通信販売、さらに会社の
ある港区と連携し、公園にコミュニティコンポ
ストを設置するなど、コンポスト導入のハードルを
下げる多角的な取り組みを行っています。「コン
ポストで始まる循環の生活実装デザイン」にて、
2021年度グッドデザイン賞受賞。

JR東日本グループでも
取り組んでいます！

STEP

3

「サステナブルフード」を選ぶ

買うことでサステナブルな社会と
自分の健康をかなえられます

「サステナブルフード」とは、生産から消費までのプロセスで、環境・社会のサステナビリティに配慮されている食のこと。食卓に上るまで、自然・動物・人などにかかわるすべての存在への負荷が低く、サステナブル（持続可能）になるように配慮された方法で作られ、運ばれ、食べられています。サステナブルフードを買うことは、よりよい未来を選ぶこと。農業不使用だったり、低カロリーだったり、体によい食材が多いので、私たち自身のすこやかな毎日にもつながります！



1

サステナブルワードをチェック！

その食品が「サステナブルかどうか」の目安となるキーワードをご紹介します。
これらの言葉がパッケージなどに記載されているもの、考え方が近いものを選びましょう。



オーガニック

有機栽培

農業や化学肥料などに頼らない、自然界の力を生かした生産や加工方法のことです。環境への負荷が低い点がサステナブル！ おまけに栄養価が高く、安全性も高いです。

地産地消

地元産

「地元で作られたものを、地元で食べよう」という考え方。輸送距離が短いため、輸送時のCO₂排出がとて少ないところがサステナブル！ 地域経済を活性化できるのもポイント。

JR東日本グループでも
取り組んでいます！

お店に畑が!? 究極の地産地消
「インファーム」／紀ノ国屋

「インファーム」は、店内にハイテクの水耕栽培用ユニット「ファームिंगユニット」を置き、その場でハーブや野菜を収穫、販売するシステム。化学農薬不使用で、輸送にかかるCO₂排出がない点がサステナブル！ 紀ノ国屋インターナショナル（青山店）のほか、用賀店・西荻窪店・武蔵小金井店で導入。イタリアンバジルやそのままサラダになる葉物野菜のブーケ「サラダブースター」など、1束200～400円。「とれたてで香りが豊か」とお客さまにも好評です。



プラントベースフード (PBF)

作る過程で動物や動物由来の成分が使われていない食品のこと。大豆からできる豆腐や納豆もPBFです。ヴィーガン (VEGAN) と表記される場合も。森林伐採、食料問題、気候変動などいろいろな問題の解決につながるので、選ぶ人が増えています！

フェアトレード

生産者への支払い、労働環境、自然環境の3つの基準からフェア (公平) に作られている製品のことで、コンビニやスーパー、カフェにもフェアトレードのコーヒーやお茶、チョコレートがあります。

容器にもこだわって！

紙製の袋、アルミ缶、ガラス容器などの再生できる素材を使った容器・包装の商品を買うのもおすすめ。ごみ削減やプラスチックごみ問題の解決につながる点がサステナブル！ 調味料やお酒など、見つけやすいものから始めてみてください。



TABLE FOR TWO (テーブルフォーツウ)

世界の飢餓と飽食の同時解決をめざす取り組み。社員食堂やレストラン、スーパーで「TABLE FOR TWO」対象ヘルシーメニューを選ぶと、開発途上国の子どもに学校給食が贈られます。



紀ノ国屋で見つけたお味も good なサステナブルフード

「品質の高さ」を大切にしている紀ノ国屋では、バイヤーが試食を重ね、自信を持っておすすめできるサステナブルフードを厳選して販売。紹介したものの以外にもたくさんあるので、ぜひお店で探してみてください！

※時期によっては価格が変更する場合があります。

SUSTAINABLE FOOD

フェアトレードバナナ



味に厳しい紀ノ国屋のバイヤーが、世界中のバナナから選んだ、甘さ◎のエクアドル産の有機栽培フェアトレードバナナ。1房700g以上と大ぶりで食べごたえ満点。

「フェアトレードバナナ」1房700～750g 518円

SUSTAINABLE FOOD

オーガニックコーヒー



まろやかなこくがあり、ミルクとの相性も抜群なオーガニックコーヒー。マグカップにもたっぷり注げる15gのドリップパック仕様で、テレワークにもgood。

「紀ノ国屋 オーガニックドリップコーヒー オリジナルブレンド」75g (15g×5P) 540円

SUSTAINABLE FOOD

フェアトレード+ヴィーガンのチョコ



ピープルツリーのチョコレートはすべてフェアトレード。なかでも「板チョコ・ベジシリーズ」は、ミルクなしのビターと、ナッツをしぼった植物ミルクのチョコで、動物性原料不使用。

左からピープルツリー「オーガニック ビター・ザクロ」「オーガニック ビター・ペルー75」「オーガニック ホワイト・ヘーゼルミルク」各50g 378円

SUSTAINABLE FOOD

有機コーンフレーク



有機とうもろこしを使用し、わずかな有機砂糖と赤穂の天塩で味つけたコンフレック。とうもろこし本来の香ばしさを味わえる。レーズンやナッツでアレンジしても◎。

「日食 プレミアムコーンフレーク (ブレーン)」180g 345円

2

サステナブル認証ラベルをチェック

より厳密に「サステナブルかどうか」を判断できる認証ラベルをご紹介します。
認証ラベルは、信頼できる機関が厳しい目で審査をし「これはサステナブルだ」と
認めたあかしです。特に下の4つは身近なので覚えておきましょう！



MSC「海のエコラベル」

第三者機関の厳しい審査で「水産資源や環境に配慮し適切に管理されサステナブルである」と認められた漁業による、天然の水産物につけられるラベル。国際的な非営利団体のMSC (Marine Stewardship Council: 海洋管理協議会) が管理・推進し、スーパーの魚やファストフード店のメニューなどについています。



レインフォレスト・アライアンス認証マーク

農園の土や水、森林や生物多様性を守りながら、労働者の生活水準や人権の向上など持続可能な農業の基準を満たす認証農園で作られた原料が用いられていることを証明するマーク。カカオ、果物、花など100を超える認証生産品目があり、ローソンのコーヒー (MACHI café) やリプトンの紅茶もそのひとつ。



国際フェアトレード認証ラベル

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制等の国際フェアトレード基準をクリアした製品につく認証ラベル。コーヒーやチョコレートが広く知られていますが、紅茶、バナナ、ワイン、スパイス、ごま、はちみつ、バラ、化粧品類、スポーツボール等、じつはいろいろな製品についています。



有機JAS

「有機JAS」は、農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として、自然界の力で生産された食品についての認証ラベル。JAS法 (日本農林規格等に関する法律) に基づいて「有機JAS」に適合していると認められた農産物、加工食品、飼料、畜産物につけられています。

3

注目のサステナブルフード 「代替肉」を食べてみよう

P3でお伝えしたとおり、肉の生産は環境負荷が高く、今のペースで肉を食べつづけると地球の未来が危ういかも……!? 「それなら肉を食べる量を減らそう」ということで、肉ではなく植物などで作った「代替肉」やこおろぎなどを食べる「昆虫食」に注目が集まっています。
代替肉は大豆でできたもののほか、小麦やじゃがいも、えんどう豆、そら豆を使ったものも。



食べて選んだ、おすすめ「代替肉」商品

ついに日本にもブームが到来! 身近なお店でも「代替肉」を見かけるようになりました。
数々の代替肉を食べ比べてきたエコライターがおすすめを食レポートで紹介します。



食べごたえ◎なコストコ
「ガーデンバーガー」

植物性原料のパティを使った「ガーデンバーガー」(680円)は、アメリカンサイズで食べごたえ充分! 大きく口を開けても入らない分厚さで、夕飯代わりに食べたら、次の日の朝まで満腹感が続きました。でも、植物性だからか、胃に重く残る感じはなかったです。

※パンズが変更になる可能性があります。



味つけGOODなモスバーガー
「グリーンバーガー〈テリヤキ〉」

モスバーガーの野菜と穀物を主原料にした「グリーンバーガー〈テリヤキ〉」(580円)は、とにかくソースがおいしいのが特徴です。淡泊になりがちな大豆ミートのパティも、濃厚なテリヤキマヨソースがからむとこくまな味に。野菜もたっぷり体が喜ぶバーガーです。



子どもも肉と間違えた! 大塚食品
「ゼロミート ハムタイプ」

大塚食品の大豆を主原料とした「ゼロミート」シリーズ。ハンバーグやソーセージタイプがありますが、イチオシはハムタイプ(322円)。香りや食感の再現度が高く、他の代替肉は「これ、肉じゃない」と気づくわが家の子もたちも、これをハムチーズトーストにして出したら、気づかず完食!

まだまだあるぞ！

JR 東日本グループの取り組み

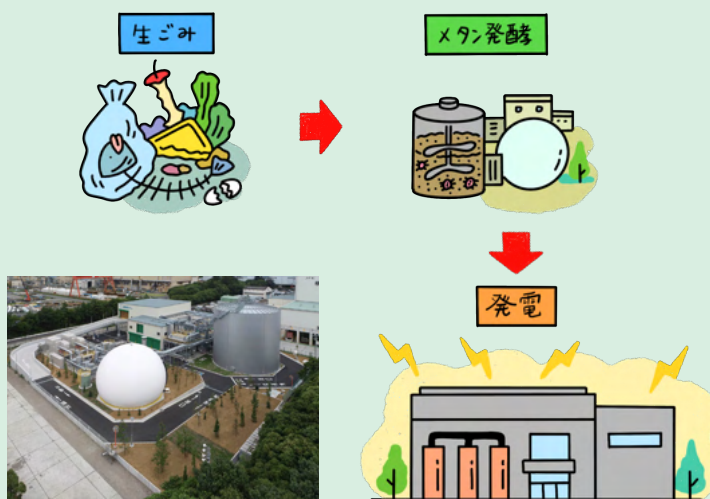
ここまでで紹介しきれなかった、JR 東日本グループの
サステナブルな取り組みをご紹介します。
今後の展開にもぜひご期待ください！

食品リサイクル・バイオガス発電事業／

㈱Jバイオフードリサイクル※

これまで駅ビル等から発生する食品廃棄物は、包装材等の混入が多く、飼料化や肥料化による再生利用は限られていました。そこで、事業活動と地球環境保護の両立をめざして取り組んだのが、バイオガス発電事業。企業から出る食品廃棄物を回収し、破碎。不適物除去装置で包装材等を除き、微生物の力で発酵させ、発生するメタンガスを燃料にして発電、供給するサービスです。神奈川県横浜市にある当社をモデルとして、2022年春には宮城県仙台市で㈱東北バイオフードリサイクルが営業開始。今後も、資源循環の裾野を広げるべく、挑戦を続けていきます。

※東日本旅客鉄道㈱、㈱JR東日本環境アクセス、JEFエンジニアリング㈱、J&T環境㈱の4社による共同出資会社



サステナブルフードの事業化、 情報発信のサポート／

Kimchi, Durian, Cardamom, , , (K, D, C, , ,)※

どんなに地球により取り組みも、収益化できなければ広がりません。新大久保にあるフードラボ「K, D, C, , ,」では、SAVE FOODに取り組む企業をさまざまな形で支援。たとえば、規格外フルーツを使ったかき氷店をシェアダイニングにてテスト出店したり、廃棄されるおからのフード開発を進める企業にパティシエや、販路を紹介したり。ほかにも、小ロットの工場や資金調達先、企業・人のマッチングなども行っています。また、「K, D, C, , , Food College」では「食からSDGsを考える」などの講座を開催。食の最前線を伝えています。

※東日本旅客鉄道㈱、㈱オレンジページ、
㈱CO&CO、㈱インテンションの共同運営



オカラナゲット「OKARAT」／オカラテクノロジーズ

「エシカルかき氷」／名称未設定氷菓楼

LUMINE AGRI PROJECT／

㈱ルミネ

都会と畑を結び、食の出会いと学びの機会をつくる、ルミネの農業プロジェクト。お客さまに豊かな食文化を提案し、内面からすこやかに美しく、心豊かになってもらいたいとの思いでプロジェクトをスタートさせました。ニューマン新宿の「ルミネアグリショップ」では、環境に配慮したパッケージのお弁当、日本の食材にこだわったグロッサリー、地産地消を意識した「東京野菜」等、人・地域・社会にやさしいエシカルな商品を販売。「食」を通じて、生活者一人一人がサステナブルな未来を考えること。当プロジェクトは、そのきっかけづくりをめざしています。



「チーム Eat All」への参加／

ホテルメトロポリタンさいたま新都心

ホテルメトロポリタンさいたま新都心は、さいたま市の事業系食品ごみ削減事業「チーム Eat All」に参加しています。ソーセージやハム、焼き魚といった余った食材を冷却。翌朝再加熱して、朝食ビュッフェのキッシュの具材として活用したり、少し余った調味料を調合し、新たなドレッシングを開発したり。味には徹底的にこだわり、ホテルのブランドイメージをそこなうことなく、お客さまにも好評です。取り組みはさいたま市のHPで紹介され、市民の意識を高めるのにも役立っています。



もっと！
もったいない
を、モットーに。



JRフルーツパーク仙台あらはま／

仙台ターミナルビル(株)

東日本大震災による津波の被害を受けた仙台市荒浜地区。集団移転後の跡地に誕生したのが、「JRフルーツパーク仙台あらはま」です。いちご、ブルーベリーなど一年を通じて収穫体験ができ、農林水産省から指定された「スマート農業（農業の省力化と効率化）」の実証実験なども行っています。併設のカフェ・レストラン「Les Pommes」では、農園と地域の旬の食材をふんだんに使い、直売所「あらはまマルシェ」では被災農家の野菜や果物、米などを販売。地産地消に取り組んでいます。



おわりに

『SAVE FOOD はじめようBOOK』いかがでしたか。

余ったパンをフレンチトーストにしたり、

フェアトレードのチョコを買ってみたり……。

意外と楽しくて気軽な方法で食の問題解決に

取り組めることに気づいていただけたなら幸いです。

これからも地球のみんなが笑顔で食卓を囲めるように、

できることから一歩ずつ「SAVE FOOD」を始めましょう。

監修／井出留美

食品ロス問題ジャーナリスト。著書に『食べものが足りない！食料危機問題がわかる本』『SDGs時代の食べ方ー世界が飢えるのはなぜ？』、監修書に『食品ロスの大研究』など多数。食品ロスを全国的に注目されるレベルまで引き上げたとして第2回食生活ジャーナリスト大賞食文化部門受賞。

取材・文／曾我美穂

エコライター・エディター。雑誌やウェブサイトの編集、撮影、執筆や企業のCSR支援を行っている。主なテーマはサステナブルな暮らしやSDGs。富山県在住。2児の母。

SAVE FOODで

みんな笑顔に！

STAFF

イラスト／ナカオテッペイ

撮影／飯貝拓司 (P7、P10)

デザイン／高橋朱里 (マルサンカク)

編集／清 蘭子 (株式会社オレンジページ)

※商品の価格はすべて消費税込みの価格です。

※記載の情報は2022年1月時点のものです。