

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GALS

































ひとりひとりの "もったいない" できることからはじめよう~



今年は食品ロスについて

みんなで学んで考えよう!

世界と日本の食品ロスの現状

おきたい



捨ててしまっている ことをいいます

お金を

捨てているのと

同じ!



日本の食品回
スは 年間約 6

うのドン



食品ロスのうちわけ

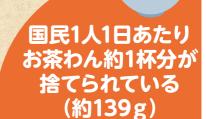
家庭から 約291万 食べ残し 期限切れ

返品や売残りなど

世界には飢えや栄養不足で苦しむ人々が約8億人います。 そうした貧困に苦しむ人々に

国際機関が送る食糧援助は約320万トン。

日本の食品ロスの量はその2倍を超えています。



もったいない だけじゃない!

食品口入は世界のさまざまな問題につながっています



大量生産は大量廃棄物の 発生につながります

> 廃棄物の 発生

食べ物を大切にしない ことにつながります

食育

温室効果ガス

食品の廃棄物処理などから温室効果ガスを増 やします

日本人の約4分の1は肥満。 飽食は肥満につながり健康を損ねます

健康

水資源の 浪費 食品の製造・加工などには たくさんの水が 使われ、食品 の無駄は水資 源の浪費につ ながります

ほかにもいろんな 問題がある みたい。 みんなで 考えてみてね /

世界の9人に1人が 栄養不足。食品ロス削 減は貧困に苦しむ人々 の支援につながります

貧困問題

経済的 損失 食品を無駄にすることは 経済的損失につながり ます



世界的な食糧不足に 拍車をかけます

食糧資源の 浪費

知って

正しく半川米斤

しよう

「消費期限」と「賞味期限」

(定められた方法で保存し 未開封の場合)

(

消費期限

その日を過ぎたら食べない方がいい期限のこと

期限を過ぎると安全性が損なわれるおそれがある。 傷みやすい食品につけられ、製造日からだいたい5日以内。





年月日



例:お弁当・お肉・ケーキなど

賞味期限

おいしく食べることができる期限のこと

期間を過ぎたらすぐに食べられなくなる、というわけではない。

表示

3カ月を超えるもの …… **年月** 3カ月以内のもの …… **年月日**









例:スナック菓子・ウインナー・ヨーグルト・納豆など

きつ 深めて・共有・実践しよう!

このリーフレットと合わせてみてほしい動画をつくったよ! 学習会に参加できない方・パンフレットが 届かない方にも教えてあげてね!





全編再生はこちら!



パンフレットのI項目ごとに 見ることもできるよ。 I項目のタイトルにある バーコードを スキャンしてね 今日から やってみよう!

1 買いすぎない

●「必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ」を意識しましょう

お買い物をするときは買う ものをリストにしてもって いきましょう。



●お買い物前に冷蔵庫チェック

ひとりひとりが家庭でできること

冷蔵庫・食品庫の在庫を確認してでかけましょう。 スマートフォンや携帯電話で撮影す

スマートフォンや携帯電話で撮影すると 一目瞭然です。

生協の宅配で計画的に購入できるわよ



2 工夫して保存

●やさいの上手な保存方法





葉先が乾燥しないよう、湿らせた新聞紙で包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。なるべく立てて保存しましょう。

*新聞紙の代わりにキッチンペーパーでも OK



冷蔵庫に入れず、冷暗所で 保存しましょう。



用途にあわせて、うす切り や小口切り、みじん切りに し、冷凍保存しましょう。

●見やすい収納を心がけよう!●冷蔵庫に入れる容器はなるべく透明

●冷蔵庫に入れる容器はなるべく透明なものを。中身がひと目でわかり、残りの分量もわかります。





●冷凍庫は深いタイプ が多いので、重ねる と収納物が把握しに くくなってしまいま す。冷凍庫では「立 てて収納」を基本 に。

食材を使い切る、つくった料理を食べきる

● 「皮むき」をやめてみる



人参やれんこんなど、皮の薄いものは、 皮をむかないで食べてみて。調理前にき れいに洗えば OK です。大根の皮をむい たときは、きんぴらにしても。

●アレンジする



作ったお料理が余ったら、食べ飽きないように味付けを変えながら食べ切るまで楽しみましょう。

●週1回冷蔵庫の 「クリーンデー」をつくる

日	月	火	水		金	日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

曜日を決めて、冷蔵庫内の"お片付け"をしましょう! 使いかけのまま忘れてしまった食材や、賞味期限・消費期限がせまっているものがないかチェックしましょう! 生鮮食品を中心に確認しましょう。

● 「ローリングストック」で 非常食を上手に使う 余らせない



普段から、レトルト食品や缶詰などを非常食としてストックしておきます。賞味期限を確認しながら、毎日の食生活の中で使って、必要な分を補充するのが「ローリングストック」です。

✓ チェックしてみましょう! あなたのくらしの「食品ロス」

・・ チェックする
Yes No
この場合を表現的には、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こので
5. 作期的に良品の期限を

チェッ	ク	する
Yes	1 1	No
	1	!

<i>/</i> . '	献立を計画的		-	て い物する	•
Y	es	-]		No	

6.	ロー! 意識し	ノン	グい	ストる	ック	を
	Yes	- 1		N	lo	

3.	安いか衝動買	 	
	Yes	No	

	7.	フート 知って			クの流	舌重	かを	•
	F			$_{\mathrm{F}}$ —				- 1
ı	1		1	1				- 1
	1	Voc	1	1	- N	0		- 1
	1	res	1.0	1	1.4	U		- 1
	1		1	1				- 1

	4	4	•				_		-	_	相后			-		_		
	r	-	-	-	-	-	-	-	-	7	r	-	-	-	-	-	-	

Yes No

8. 「いただきます」 「ごちそうさま」 感謝の気持ちを忘れない Yes No Yes はいくつあったかな? No のこたえについて、 どう考える? みんなで話し合おう! /



食品ロスを減らすためのならコープの取り組み



事業ですすめる取り組み

1 わけあり商品の案内

生産者と連携し、自然災害被害 を受けたものなど味に問題のな い産直農産物を中心に、理由を 伝え積極的に案内します

- 2商品の賞味期限の 延長、管理期限の 見直し
- ❸店舗では商品を期限 までに「売り切り」



などに提供します



組合員とともにすすめる取り組み

1 陳列商品を手前から



店舗では、今日使うものなら、陳列商品を手前から とる取り組みをすすめます

2フードドライブの 取り組み

「子ども食堂」「フードバンク」」フードドライブは家庭で余って いる商品を地域で持ちより、フ-ドバンクへ寄付する活動のこと。 フードドライブの取り組みを積 極的にすすめます



核兵器のない世界をめざして

2020年NPT(核不拡散条約)再検討会議に組合員代表をみんなで送り出しましょう!

ならコープは"平和とよりよいくらしのために"を、創立以来大切にして きました。平和の理念を事業と活動のベースにおき、持続可能な社会の実 現をめざして取り組みをすすめています。NPT再検討会議には2005年、 2010年、2015年と組合員や職員を代表として派遣してきました。それは、 「自らを救い、私たちの体験を通して人類の危機を救おう」と誓い、「ふたた び被爆者をつくるな」という被爆者の心からの声に寄り添い、私たち組合員 の平和への願いを世界に、参加国に届けるためです。2020年もニューヨー クへ代表者を派遣します。

※ NPT(核不拡散条約) 再検討会議とは・・・ニューヨークの国連本部で、核兵器の拡散防止、核軍縮などについて 5年に一度開催される国際条約会議で、191カ国(2017年4月時点)が参加しています。

組合員代表のカーン陽子さん

現時点で自信をもって言えるのは「核兵器を使うのは 絶対にダメだ」ということ。使うのは一瞬でも、人体や 自然環境への影響は長きに及びます。被爆証言で語られ る事実が他国では深く知られていないかもしれません。 核兵器の被爆国である日本から何が発信できるのだろう、



世界の人々と平和という共通の目的に向かってすすむことはどんなに意義ある ことなのだろう・・・。期待に胸が膨らみます。皆さまの想いを受け、ならコー プ代表として参加してまいります。応援、どうぞよろしくお願いいたします。

NPT 代表派遣応援募金に

ご協力お願いします!

● NPT 再検討会議への組合員代表派遣の 渡航費用などに活用します。 皆さまのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。 ☆店舗では、サービスコーナーに募金箱を設置しています。【期間】2020年4月末まで

☆無店舗では、OCR、eフレンズで受付しています。

【注文番号】1□100円 151599 10□1,000円 151602

あったかポイント1口100ポイント 007552

ヒバクシャ国際署名は、ならコープホームページまたは、こちらからオンライン署名ができます!





共同購入・こまどり便をご利用の方へ





生協宅配 注文アプリ ニコリエ 2018年7月に登場。いつでもどこでも、すきま時間を利用して、 お買物を楽しんでいただけるアプリです。注文機能だけでなく 「ランキング」や「レシピ動画」など毎週楽しいコンテンツを配信 します。特定原材料7品目のアレルゲン登録とそのアラートお 知らせもあり便利な機能も充実しています。

カタログ 選択制

「商品案内カタログが多い」という組合員の声から 「くらしのパートナー」、「スクロール」の商品案内カタログの 選択制を開始しました。

ならコープのお店をご利用の方へ



ならコープ プリペイド機能付き 組合員証

「ならっぴカード」



※プリペイド機能:予め現金をカードに入金する「チャー ジ」を済ませることで、「ならっぴカード」に入ったカー ドマネーで店舗でのお買いものができるしくみです。

ならっぴカードなら、財布の小銭をあわてて探す必要もなく、お会計がスムー ズでストレスなし!チャージしておいた金額をレジでのお支払いに使うしく みなので、使いすぎる心配もありません。もちろん、スマイルポイントも今 までどおり貯まります。