

農林水産省食料産業局「食品ロス量（推計値）」

### 食品ロスの発生量

(単位: 千 t)

|                | 青森県            |                  |            | 全国 (H29推計) |                   |       |
|----------------|----------------|------------------|------------|------------|-------------------|-------|
|                | 生活系<br>(H30推計) | 事業系<br>(R元推計)    | 計<br>(参考値) | 生活系        | 事業系               | 計     |
| 食品ロス合計         | 29.3           | 56.3<br>(100.0%) | 85.6       | 2,840      | 3,280<br>(100.0%) | 6,120 |
| 参考：1人<br>1日当たり | 約62g           | 約120g            | 約182g      | 約61g       | 約71g              | 約132g |
| 食品製造業          | —              | 22.9<br>(40.6%)  | —          | —          | 1,210<br>(36.9%)  | —     |
| 食品卸売業          | —              | 4.9<br>(8.7%)    | —          | —          | 160<br>(4.9%)     | —     |
| 食品小売業          | —              | 9.0<br>(16.0%)   | —          | —          | 640<br>(19.5%)    | —     |
| 外食産業           | —              | 19.6<br>(34.7%)  | —          | —          | 1,270<br>(38.7%)  | —     |

県環境政策課「一般廃棄物組成分析調査」(令和元年度)

「事業系食品ロス実態調査」(令和2年度)

※ 青森県の計は、生活系と事業系の推計年度が異なるため、参考値としています。

### 【3つの「きる」】

3つの「きる」は、食品ロス・生ごみ削減を行うための3つのコツです。

#### 食材は 使いきる

- ・捨てる部分を少なくして食材は無駄なく使う。
- ・買い物の際は必要な分だけ購入する。
- ・定期的に冷蔵庫の中身をチェックし、期限の近い食材から使う。

#### 料理は 食べきる

- ・作りすぎない。
- ・余った料理は冷凍保存や、アレンジを加えて違う料理に。

#### 生ごみは 水気をきる

- ・生ごみの約8割は水分。
- ・野菜屑や果物の皮は、乾燥させたり、三角コーナーや水切りネットを使って、水気を減らし、ごみの量を減らそう。

## 「エシカル消費」を始めませんか



青森県エシカル消費  
マスコットキャラクター  
エシル

「エシカル」とは、「倫理的・道徳的」という意味で、「エシカル消費」は、**人や社会、地域、環境に配慮した商品やサービスを選んで消費すること**です。

買物をするときに、「その商品がどこでつくられたのか」「それを消費することで環境にどのように影響するのか」などについて考えることがエシカル消費の第一歩です。

<エシカル消費の具体例>

○フェアトレード商品の購入…発展途上国の貧困問題の解決に役立ちます



○認証ラベル付きの商品の購入…人や社会、環境等に配慮した商品を選ぶことができます

○地産地消…地元の生産者の収入アップや地域活性化につながります

○てまえどり…食品ロスの削減につながります



## 8) 持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進

県民が、本県の豊かな「食」を楽しみ、健全で充実した食生活を実践していくためには、自然の恩恵や食に関わる人々の活動の重要性について理解し、恵まれた食の環境が維持されるよう取り組んでいくことが重要です。そのためには、事業者、消費者、行政等の多様な主体が連携し、食品ロスの発生抑制や、環境への負荷を軽減した農業の推進など、食料の生産、製造、販売、消費の各段階で、環境との調和に配慮した食育を推進していく必要があります。

### 「てまえどり」の実践を！！

「てまえどり」を知っていますか？「1日でも新鮮なものを」と思って、牛乳や乳製品、卵など、スーパーの陳列棚の奥にある賞味期限が長い商品を取っていませんか。その行動を見直して、すぐに使うものは手前から取る！！これも立派な食品ロス削減の取組です。

「てまえどり」の普及は、神戸市のコープこうべが2018年に最初に始め、全国に広がっています。牛乳や乳製品などに表示される「賞味期限」は「おいしく食べられる」期間の目安であり、期限が来たからと言ってすぐに食べられなくなる訳ではありません。奥の商品を買ったけど、期限まで余裕のあるうちに使い切ってしまうこともありますよね。それなら、手前の商品でも十分においしく飲んだり食べたりできたはず。

県の調査では、食品小売業における食品ロスの発生要因の1位は「消費期限・賞味期限切れ」で、なんと約9割！すぐ食べるときには「てまえどり」することが、廃棄食品を減らし、地域全体のエコに繋がります。

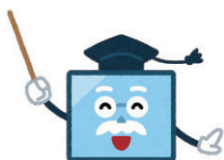


### 新たな日常での食育活動

近年、私たちの生活を支える多くの分野でICTやAIの活用が加速していますが、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、食育の分野でもデジタル技術の有効活用は喫緊の課題となりました。

これまで、対面や集合型で行われてきた調理講座や農林漁業体験なども、料理家や農家がリモートやYouTube動画で指導を行ったり、VR（バーチャルリアリティ）体験コンテンツで簡単に農業・農村体験ができるようにしたりするなど、新たな手法が試みられています。

農林水産省では、小中学校などで利用できるよう、食育動画を集めた下記のサイトを公開しています。皆さんも、気軽にのぞいてみませんか。



<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/movie/index.html>

### 3 青森県の食育推進方向

#### 1) 青森県の食育目標

#### 健康で活力に満ちた『暮らし』と持続可能な『食』の実現

青森県では、安全・安心で豊富な農林水産物がバランスよく生産されるとともに、地域ごとに特有の食文化が育まれ、恵まれた食の環境が整っています。こうした食の豊かさを守り、県民が健康かつ長生きで活動的に暮らせる青森県を目指すため、

「健康で活力に満ちた『暮らし』と持続可能な『食』（食料生産、食料消費、食文化）の実現」を目標に設定します。

目標を実現するため、3つの基本方針を設定しています。

#### <基本方向1> ライフステージや暮らし方・働き方に対応した食育の推進

子育て家庭、保育所・幼稚園・学校等、企業、飲食店及び量販店等、地域において、それぞれ主なターゲットを設定して取組の充実を図るとともに、相互の連携を深め、子どもから高齢者まで県民のライフステージに応じたきめ細かな食育を進めます。

#### <基本方向2> 健全で充実した食生活の実現

平均寿命が全国に比較して短いことから、「食」を通じた健康づくりや、食の安全・安心の確保等の取組を推進します。

また、地域コミュニティ（共食の場）における食育活動を推進します。

#### <基本方向3> 青森の「食」を支える環境づくり

農林水産業が盛んな本県の特性を最大限に生かし、地域の「食」や農林水産業への理解促進、食文化の継承・発展に努めます。

また、食品ロスの削減等、環境と調和の取れた持続可能な食料生産と消費に向けた取組を推進します。

# <目指す姿> 健康で活力に満ちた「暮らし」と持続可能な「食」の実現

## <基本方向1>

ライフステージや暮らし方・働き方に  
対応した食育の推進

子ども・  
保護者・  
妊産婦

### 1 子育て家庭における食育

- 望ましい食習慣や生活リズムの形成
- 家庭で楽しい食生活の実践
- 食に対する理解の向上

園児・児童・  
生徒・学生

### 2 保育所や幼稚園、学校等における食育

- 食育指導の充実
- 地元食材を活用し、健康に配慮した給食の提供
- 保護者や地域に対する食育の支援

若い世代・  
働き盛り世代

### 3 企業における食育

- 社員に対する健康づくりの支援
- 社員食堂での健康メニューの提供 など

若い世代・  
働き盛り世代  
・高齢者

### 4 飲食店や量販店等における食育

- 飲食店における健康的な料理の提供
- 量販店等における旬の食材や健康的な弁当・惣菜の提供 など

全世代

### 5 地域における食育

- 高齢単身者世帯等への「食」の支援
- 地域イベント等を活用した共食の機会の拡大 など

## <基本方向2>

健全で充実した  
食生活の実現

- 1 専門家等と連携した生活習慣病の予防・改善
- 2 食の安全・安心の確保
- 3 地域コミュニティ（共食の場）における食育活動の推進

## <基本方向3>

青森の「食」を支  
える環境づくり

- 1 販売や交流を通じた「食」や農林水産業への理解促進
- 2 食文化の継承・発展
- 3 食品ロス削減等、持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進

## 配慮すべき事項

- 1 新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育の推進
- 2 食育の推進によるSDGsへの貢献

## <食育推進の体制づくり>

- 全県的な推進体制
- 地域における推進体制
- 人財の育成

## 生協の「健康づくり活動」

青森県生活協同組合連合会では、生活習慣の改善によって健康寿命が延び、「短命県青森」を返上できることを願い、**県民の健康づくり**をすすめています。「あおもりまるごと健康チャレンジ」は、個々人が健康づくりの目標をもって30日以上取り組むもので、2020年度は4,600人を超える方が参加しました。食習慣の見直しに向けては、「いつ何を食べればよいか」の視点での「**食生活自己チェック表**」等を柴田学園大学（旧 東北女子大学）健康栄養学科と共同で開発しました。また、4年前から健やか力推進センターの協力のもと「生協健やか隊員」を養成し（登録者 291名）、生協店舗等での健康チェックや食生活自己チェックの活動をすすめてきました。

体組成計による内臓脂肪量や筋肉量、手のひらで測定する野菜摂取量、立ち上がりテストによるロコモ度チェックなど、普段の健診などでは体験できない検査の結果に、「こんなはずでは」「気をつけているのになぜ？」との声が飛び交います。

日頃の食生活について自己チェック表で診断をしてみると、若い人に目立つのは朝食の欠食です。また、高齢の方では、食事は取っているが簡単に済ませている方が目立ち、低栄養状態が懸念されます。このままだと、フレイル（虚弱）が心配です。自分の健康状態を知り、食生活についての正しい知識を学び、生活習慣を見直していく取組を、生協はこれからも応援していきます。



## 企業との連携

### 「だし活」「だす活」

青森県では、県民の食塩摂取量が全国平均と比較して多いことから、だしのうま味を活用して美味しく減塩を推進する「**だし活**」に取り組んでおり、その取組の一環として、県内メーカー等が県と連携して県産食材を使用した「だし」商品を開発し、「**できるだし**」の名称で販売しています。

また、「だし活」の効果を高めるため、令和元年度から、野菜に含まれるカリウムという栄養素のはたらきを活用して体内から塩分を排出する「**だす活**」を併せて推進しています。





## 2) 食育推進の目標値

青森県では、食育推進の目標値として、次のような短期指標や長期指標を設定しています。

### (1)短期指標(毎年度進捗状況を把握する指標)

| 指標名  | 計画策定時の数値       | 目標値            |
|--|----------------|----------------|
| 1 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている県民の割合               | —              | 70%以上<br>(R7)  |
| 2 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代(20歳代及び30歳代)の割合 | —              | 55%以上<br>(R7)  |
| 3 あおもり食育サポーター等を活用し、食育活動に取り組んだ団体数                       | 124 団体<br>(R1) | 150 団体<br>(R7) |
| 4 あおもり食育サポーター等による年間活動回数                                | 330 件<br>(R1)  | 350 件<br>(R7)  |
| 5 食に関する指導を行っている小・中学校の割合                                | 91.7%<br>(R1)  | 100%<br>(R7)   |
| 6 食育を意識して活動している「共食の場」の割合                               | —              | 80%以上<br>(R7)  |
| 7 学校給食における県産食材の使用割合(使用量)                               | 66.5%<br>(R1)  | 68.6%<br>(R5)  |
| 8 食の安全・安心に関する基礎的知識を持ち、自ら判断する県民の割合                      | 79.4%<br>(R1)  | 85%以上<br>(R7)  |
| 9 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ県民の割合                          | —              | 90%以上<br>(R7)  |
| 10 市町村食育推進計画の策定率                                       | 85%<br>(R1)    | 100%<br>(R7)   |

### (2)長期指標(5~10年程度の長い期間で状況を把握する指標)

| 指標名                     | 計画策定時の数値         | 目標値           |
|-------------------------|------------------|---------------|
| 1 朝食の欠食率(成人)            | 11.1%<br>(H28)   | 5%<br>(R5)    |
| 2 朝食を毎日食べる子どもの割合(小・中学生) | 87.7%<br>(R1)    | 95%以上<br>(R5) |
| 3 野菜の摂取量(成人)            | 300 g<br>(H28)   | 350 g<br>(R5) |
| 4 果物の摂取量(成人)            | 111.3 g<br>(H28) | 200 g<br>(R7) |
| 5 食塩摂取量(成人)             | 10.5 g<br>(H28)  | 8 g<br>(R5)   |

### 3) 県と県民とが協働して進める食育

#### 「食育月間」「食育の日」

国が定める食育月間である6月と県産食材が豊富に出回る11月を青森県の食育月間とするとともに、毎月19日は食育の日とし、関係機関・団体、地域、行政等が連携して食育啓発活動を重点的かつ全県的に実施することで、県民へ食育の普及と定着を図ります。

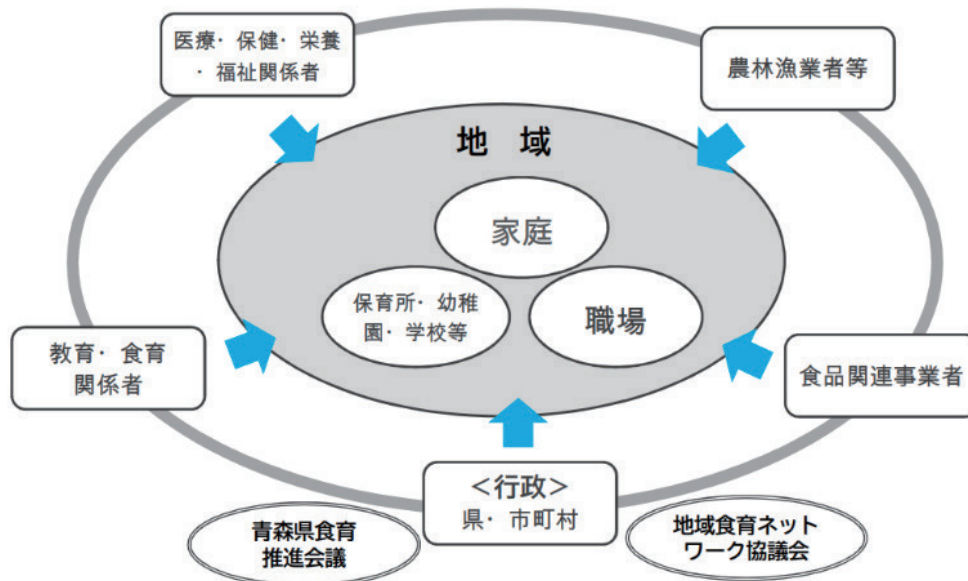
#### 「『地産地消で元気あおもり』県民運動」

本県の農林水産業や関連産業を活性化させていくため、県民が「県産品を選ぶ意識」の醸成と、県産品や県産食材の販売・取扱をこれまで以上に促進させていくことを目的としています。

この運動の趣旨に賛同し、県産品及び県産食材の販売・取扱の促進や県民の「県産品を選ぶ意識」の醸成に向けた取組を実施するとともに、県が実施するキャンペーン等に協力いただく、県内のスーパーマーケットなどの小売店、飲食店、ホテル・旅館、加工食品製造業者、市町村などを、「地産地消で元気あおもり」県民運動協力店・団体として登録しています。

#### 「地域に根ざした新たな食育の取組」

市町村及び地域食育ネットワーク協議会参画関係者・団体等は、企業や民間団体、県民等による食育の取組を支援します。





#### 4) 食育推進のために活躍する人々

##### 「青森県食育推進会議」

県の食育に関する有識者等で構成され、青森県食育推進計画に基づく施策の進捗状況を管理・評価し、必要な提言を行います。

##### 「あおり食育検定委員会」

県内の大学等で構成される「あおり食育検定委員会」では、県民一人ひとりが食への理解を深め、自発的に周囲に食育を普及啓発できるよう、本県の豊かな農林水産物や食文化などの知識を有する者を認定する「あおり食育検定」を実施しています。

##### あおり食育検定 認定者数

| 実施年度 | H23  | H24  | H26  | H27  | H28  | H29  | H30  | R1   | R2   | R3   | R4   | R5   |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 認定者数 | 383人 | 217人 | 227人 | 246人 | 315人 | 307人 | 203人 | 222人 | 276人 | 140人 | 133人 | 168人 |

(平成 23・24 年度は県が実施。平成 25 年度は未実施)  
あおり食育検定委員会調べ

##### 「あおり食育サポーター」

地域の保育所や学校などにおいて、食に関する講話、郷土料理などの調理実習や農林漁業体験の指導を行う県登録の食育ボランティア制度。あおり食育サポーターの活動を調整する事務局では、食育サポーターへの助言や指導のほか、活動受入先への食育活動メニューの提案などを行っています。

##### 「あおり食命人」

「新鮮で安全・安心な旬の県産食材を活かした健康的な食事（＝いのちを支える食）をつくる人」という意味の造語で、平成25年度から28年度に県が実施した育成研修を修了した者を、「あおり食命人」として登録。現在は、あおり食命人による任意団体「あおり食命人ネットワーク」が主体となり、県内の飲食店や施設等で活動しています。

##### あおり食育サポーター、あおり食命人の食育活動回数

| 年度   | H28  | H29  | H30  | R1   | R2   | R3   | R4   | R5   |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 活動回数 | 102回 | 205回 | 298回 | 330回 | 206回 | 216回 | 232回 | 255回 |

県食ブランド・流通推進課調べ

### 「食生活改善推進員」

地域住民の健康づくりを食生活の分野から推進しているボランティアで、国内では昭和30年頃以降から活動しています。県内では、市町村が実施する養成講座の修了者が対象となっており、地域における講習会等をとおして多くの実績をあげています。

### 「地域食育ネットワーク協議会」

地域における食育関係のネットワークづくりを進めるため、食育関係者・団体・機関等で構成され、食育推進体制の強化に努めます。また、同協議会に参画する関係者・団体等は、連携・協力して、情報交換、研究調査、研修、イベント、出前講座の実施など、地域の実情に応じた食育を推進します。

### 「栄養教諭」

学校における食に関する指導を進める上で、中核的な役割を担う教員のことで、平成17年度から配置が始まり、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、「食に関する指導」と「学校給食の管理」をその職務としています。

「食に関する指導」では、

- ①給食の時間における食に関する指導、
- ②教科等における食に関する指導、
- ③食に関する健康課題を有する児童生徒に対する個別的な相談指導などを行っています。

「学校給食の管理」では、

- ①学校給食実施基準に基づく適切な栄養管理、
- ②学校給食衛生管理基準に基づく危機管理、検食、保存食、調理指導などを行っています。



### 「管理栄養士・栄養士・調理師養成施設」

食育指導者となり得る人材を養成し、その活動を支援します。

#### 【「あおもり型」給食】を実践してみましよう！

青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身に付けてもらいたいことをコンセプトとしてまとめたものです。

習慣化するためには学校給食のみならず、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく必要があります。

- 「塩分」ひかえめ
- 「野菜」たっぷり
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」しっかり
- 「あおもり」に感謝

