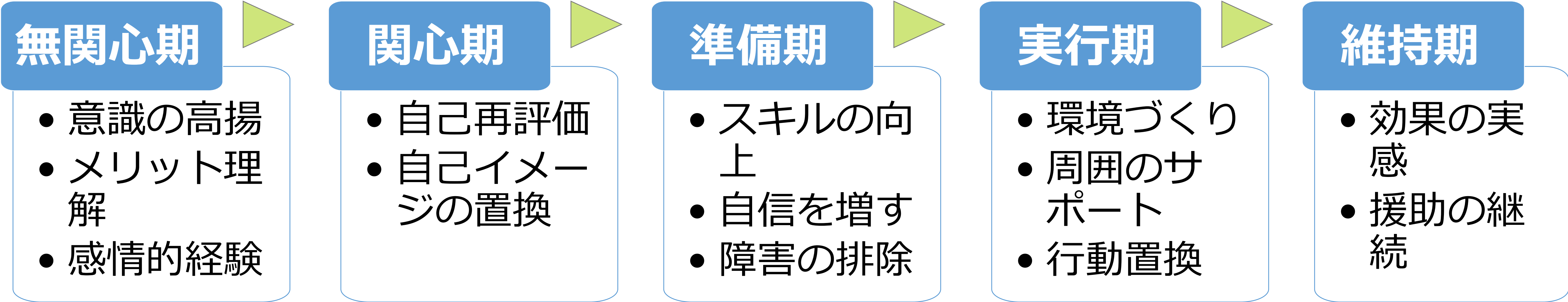
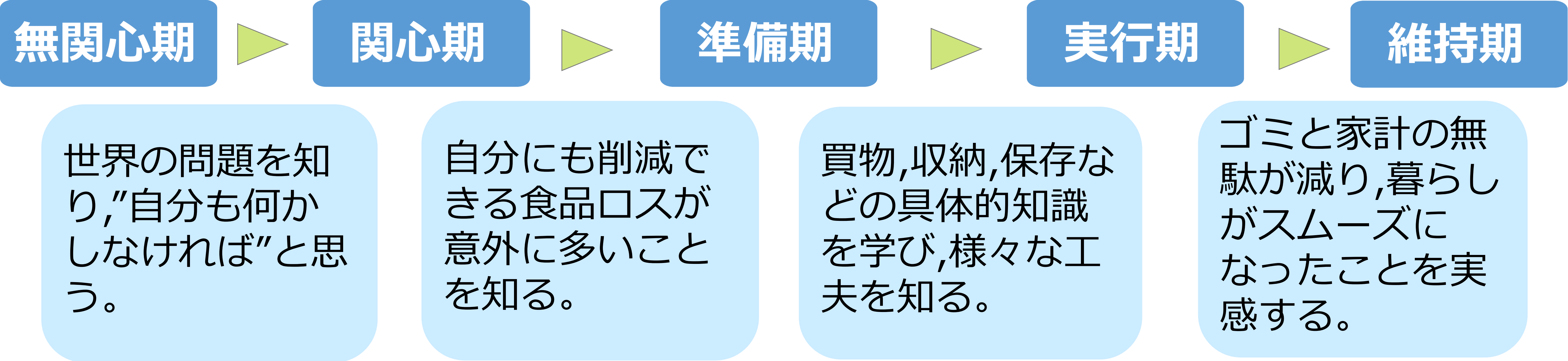


行動変容ステージモデルで実践につなげる食ロス削減

■ 行動変容ステージモデル (Prochaska & Velicer, 1997) をふまえた食品ロス削減セミナーの実施
= 人が行動を変える場合は5つのステージがあり、それぞれに適したアプローチが実践に効果的だと考える。

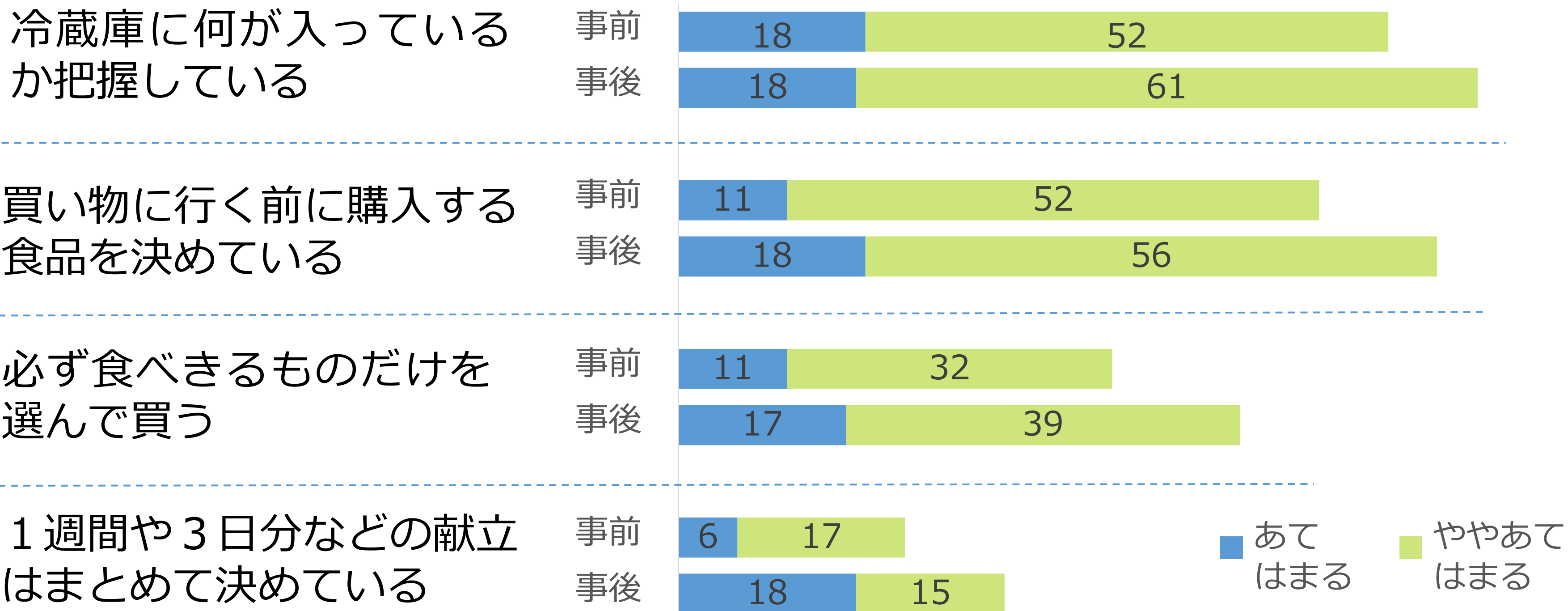


食品ロス削減 行動変容の段階例



買い物行動の変容

冷蔵庫に入っているものをチェックし、献立の計画を立て、必要なものだけを買物する。
これが家庭の食ロス削減の根本解決策。



消費者庁 平成29年度徳島県における実証事業結果より
行動変容モデルに基づく「食品お片付けセミナー」受講者を対象とし、4週間の食品ロス計量期間の前後で買物行動についてたずねた。
その結果、10%前後の人が、事前に食材を確認し、計画を立て、必要なものだけを買物する方向に行動が変化した。

STAGE 1

無意識から関心へ



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成する



生産と消費のパターンを持続可能なものにすることを促進する

12.3 2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減。

12.5 廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。



国際連合広報局
資料より

飢餓に苦しむ人々：F A O (国連食糧農業機構)の報告

- 世界では9人に1人が飢えに苦しむ
- 1分間に17人が飢餓で死亡している
- 世界全体では3人に1人は何らかの栄養不良の状態

日本における膨大な食品ロス量（1人当たりに換算）

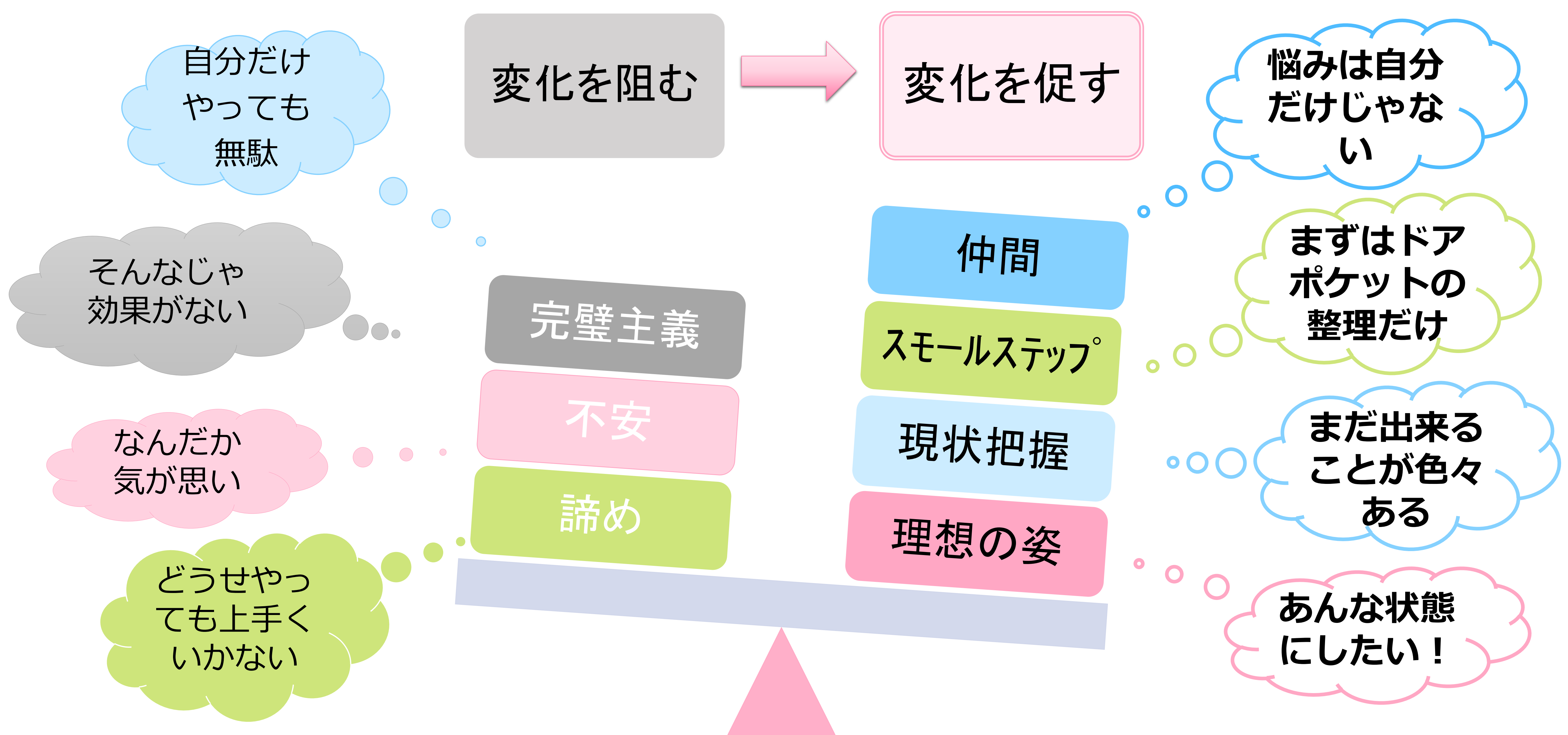
- 年間約51kg ⇨ 1週間で約1kg。
- “お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物”が毎日捨てられる。
- 半分は家庭が排出

世界の動きを学ぶとともに、様々な写真や統計データを元に食ロス削減に取り組む必要性を示す。写真や動画で分かりやすく、感情に響くように示すと同時に、客観的な裏付けにより説得力のある資料を示し、「このままではいけない」という意識を高める。

消費者庁 平成29年度徳島県における
実証事業結果より

食ロス削減でもっとも大事なのは
「もったいない」の意識付け。

「食品お片付けセミナー」受講者のうち、もっとも多くが1位に選んだ項目であった。



これまでの行動を変えることは、未知のことを行うこと。未知のことへの取組には心理的な防衛機制が働くため、不安がつきものです。意識が高まっても行動が変わらないのは、心理的な壁があることが一因といわれています。

現状を把握し、仲間と悩みを共有し、理想の姿を思い描くワークなどを通じ、変化を阻む心理的な壁を超え、前向きに取り組めるよう働きかけます。



消費者庁 平成29年度徳島県における 実証事業結果より

食ロス削減モニターに参加した感想

- 食品ロスがどういう時に発生するか知る事ができ、どのような点に自分は気を付けるべきか知る事ができ良かった。
- 仕事が忙しいので週末や早く帰れる日にまとめ買いをしていたが、けっこうむだが多い(捨てなくても、むりやり食べたりしてしまう)。まとめ買いを見直したい。
- 今まで、感覚的に「もらい物を捨てている」とは思っていたが、それがはっきりと分かったので良かった。「もらわない」というのは中々難しいかもしれないが、何か対策を考えていきたいと思う。

ロスを生まない食品お片付け

1. 置き場所を分析します。
 - ・使用頻度の高いものを、取りやすい場所に置けるように
 - ・7-8割収納を目指します
2. 一度、全部出してみます。
 - ・「今日は野菜室だけ」「棚のこの段だけ」など、少しずつでOK
3. 4つに分類します。例えば・・・
 - ・2,3日以内に必ず使う
 - ・1カ月以内には使う（保存の効くもの）
 - ・使わないが、捨てるのは迷う
 - ・捨てる
4. 考えます
 - ・なぜ、これは食べずに放っておくことになったのか…
 - ・なぜ、これは捨てることになってしまったのか…
 - ・「遠出したお土産に買ったんだっただ」
 - ・「安売りしているから買ったけど、多すぎた」
 - ・結局、日々、使っている食材って何だろう？
5. 捨てることになってしまった物は、そもそも家の中に入れないことが大事！＝買い物、もらい物の見直し
6. 定番の食材に、定位置を用意してあげます。
 - ・一軍（使用頻度が高いもの）にはとっておきの場所を
 - ・二軍（使用頻度が低い）にはそれなりの場所を

必ず使う

1カ月以内

迷う

捨てる

意識が高まり、心理的な壁も乗り越えたら、いよいよ具体的な知識の出番です。

買い物の注意点、片づけや収納の仕方、保存方法など、様々な側面の具体的方法を学びます。

自分に合った方法を取り入れること、続かない場合には方法を見直すことを通じて、継続的に行うことができる仕組み作りを考えられるようにしてゆきます。



原因と対処を考える

鳴門教育大学
Naruto University of Education

ロスを生まない冷蔵庫

消費者庁 平成29年度徳島県における
実証事業結果より

食ロス削減モニターに参加した感想

- 食品庫の大掃除は、時間がある時にぜひやってみたいと思います。収納する時には、場所を決めるようにしようと思いました。
- 買い物に行き、安売りのものが気になったが、必要なものを把握できていたので思いとどまる事ができた。
- 食品庫を見直すことで、すし酢の賞味期限が近いことが分かり、卵ときゅうりを買って、ちらしずしを作った。

全部出して分類する