

第30回 奈良県生協連生協大会

講演会「食品ロスをへらすために、私たちにできること！」

2020年2月8日実施

94回収／180名（スタッフ含む）

④、⑬、⑭ 白紙回収

行政・諸団体からのご参加（奈良県生協連の会員、組合員除く）

- 奈良県くらし創造部 ○奈良県農林部 ○奈良県農林部マーケティング課 ○奈良県くらし創造部消費・生活安全課 ○奈良県こども・女性局 ○奈良県農業水産振興課 ○奈良県環境政策課
- 川上村 ○奈良食品衛生協会 ○かわかみらいふ ○宇陀市議会議員
- J A奈良中央会 ○J Aならけん ○(株)大和リース ○(株)ピース（福祉）
- こども食堂（ジョイア・ミア ゆうやけごはん） ○N A S O（奈良ストップ温暖化の会）
- 奈良の食文化研究会 ○社会福祉法人萌 ○協同福祉会 ○帝塚山大学
- フードバンク奈良 ○おてらおやつクラブ ○奈良県学童保育連絡協議会
- 日本生協連関西地連 ○コープこうべ ○学生（中学生2、高校生1、大学生3名）

1.ご感想をお聞かせください。

1. 日本全体で成長戦略でなく未来を見据えた計画づくりが求められているのではないのでしょうか。食品ロスを他団体に提供するのもひとつですが、従業員へ安く提供する仕組みがあれば、従業員満足も高まりそうです。（ならコープ）
2. 食品ロスについて考える機会となりました。賞味期限など理解して食品ロスを減らしていきたいです。できることからやっていきましょう。
3. まだまだ知らず知らずのうちに残った物を捨てていることが多い。飲み会（食べ放題）を注文しすぎて残る、ご飯を作りすぎて残るなどなど、また賞味期限と消費期限の違いを自分の中でしっかり捉え、他の方にもしっかり伝えていきたいと思います。（ならコープ）
5. 各家庭で出る少しずつの食品ロスが全国全世界になるととんでもない量になるということ再認識しました。日本以上に活発に取り組まれている世界の例を聞くと日本でもまだまだできることはあるなと思いました。
6. 現在の状態、状況など知らない知識があり補強出来ました。ありがとうございます。
7. 非常にわかりやすい内容であった。教えていただいた内容を周囲にも伝えていきたい。
8. 盛り沢山の内容で皆さんの取り組みに感激しました。福祉、教育に財源を有効に活動していけるよう、取り組んで行きたいと思います。
9. 食べることは生きること。生き物の命をいただいて生きているのにそれがままならない人がいる。一方、食べずに捨てている食品。買った責任としてきちんと食べることをしっかりとやりたいです。つい新しいものと思いがちですが、手前から取る、を実践していきます。（ならコープ）
10. 賞味期限の意味を知ることが大切だと思いました。
11. たくさん情報ありがとうございます。食品が捨てられることに（自分を含めて）胸が痛い思いもしていました。捨てなければ無駄に多くを作らなくていいというという「働き方改革」は初めて聞きました。

した。なくても OK、手前どりなどいいことだと思いました

12. 普段から気にかけているつもりでしたが、改めて毎日の暮らしの中に位置づけて「食品ロス」をなくしていこうと思いました。講師のお話もわかりやすく一つひとつ心に響きました。
15. 参考になりました。
16. 40 年程前に運営委員会で行った食品ごみチェックと、班長会で行ったゴミチェック表のことを思い出しました。「作ったのに食べずに捨てた 1 週間チェック」私が一番悪かった。作りすぎない様、鍋のサイズを小さくしました。今では作ったものはすべて食べ切っています。おかげで太りました。
17. 講演の井出先生のお話が、わかりやすく見やすく、ねむくなりにくかったです。楽しく色々と知れてよかったです。食品ロスと働き方改革やダイアリー・規格外、ためになりました。安養寺さん、ありがとうございます。いつかお手伝いに行けたらと思います。フードバンク奈良：できるだけ食品の扱える環境が整うことを待っています。協力したいと思います。閉会のあいさつ、とてもおもしろくわかりやすかったです。楽しかった話と CM よかったです。(ならコープ)
18. 知らなかったことが多く、「賞味期限について」や「SDG s の活動が途上国に負担をかけていないか」「ゴミの焼却に税金が使われており自分にもかかわりがあることを認識しているか」など自分にとって身近な問題であると再認識することができました。「食品ロス削減＝働き方改革」は新しい学びでした。おてらおやつクラブ様、フードバンク奈良様、ならコープ様の活動を聞き、まだまだ知らない活動があると気づきました。本日学んだことを身近な人に伝え、実践することから始めようと思います。
19. 『「食品ロス」をなくしたら 1 か月 5,000 円の得!』を以前購入し、すごく読みやすく楽しく『賞味期限のウソ』も購入しようと思っていました。本日、会場でサイン入りを購入できて、本当に良かったです。お昼までのパン屋さん、本当に見習うべきです。(ならコープ)
20. 井出先生のお話を聞いて、知らなかったことばかりで驚きでした。世界中の国で食品ロスの取り組みが進んでいるなど感じました。日本でも中小の飲食店やスーパーで食品ロスや食品ロスをなくす取り組みをしてさらに増収増益していることに感銘しました。「今、起きている事」の現状を知って自分の生活でも改善すべきことがあるなど感じました。
21. 持続可能な取り組みとするためのポイント「つなぐ視点」の大切さを学びました。例えば「ビジネス＋社会貢献」「お寺のある＋社会のない」 e t c。多様な主体がそれぞれの強みを活かし平等な立場で議論をして課題を解決する C I も、「つなぐ・つながる」を体現した概念です。固定概念を外してアイデアをつなぐこと、また、相手の都合に自分から合わせて、つなごうとする意識や行動をどのようにすれば育み、多くの人に共感を広げていけるのでしょうか。(日本生協連)
22. 井出先生のお話は「食品ロス」や「貧困」については多少知っていても、自分の知識は視野が狭い中のものだと気づかされた貴重なご報告でした。ありがとうございました。「食品ロス」と「貧困」は日本国内だけでなく、世界的にみると「仮想水」という考え方もありもっと密接につながっている課題であると感じました。もっと視野を広げたいと思いました。(ならコープ)
23. 自分が知らなかったことを知り、考えることができとても有意義な時間でした。ありがとうございました。(奈良県立大生協)
24. 世の中には「知らないこと」「誤解していること」が多くあることを感じた。間違ったこと、知っていると思っていたことで、社会に及ぼしうる影響なども考えることができた。しかし、今回学んだこ

とを自分の中に留めて意識し行動することも大事だと思うが、これは自分ひとりではなく多くの人たちが同じようなことを思い、そのような行動を起こすことが重要になってくるといふ風を感じられた。地球に生きている一員として、人間の武器である数という仲間を頼って意識しながら行動していくことは、これからの食品ロスにおいて重要なことになってくる。(奈良県立大学)

25. ニュース等の報道で部分的に知っていた食品ロスの現状がわかりやすく学習させていただきました。食品ロス削減が生き方の改革につながるんだという考えが、これからの私たちにできること。生活・行動に反映し環境や貧困など地球の直面している問題解決になるんだと思いました。食事は毎日一生続く行為です。足元から小さいことから出来ることを見つけ取り組んで行きたいです。

(ならコープ)

26. 五感で食品の安全を判断できず、賞味期限が来たら捨てる世代には、いくら「大丈夫」といっても無理。この世代は、もったいないという意識より食料がないという危機に迫られないと賞味期限切れの食べ物を捨てないようにならないかも。係数を0.8→1.0にすればいいのに、と思う。自分でできることをコツコツと実践しようと思います。それぞれの報告は10分では短かったです。

(ならコープ)

27. 食品ロスはここ最近よく耳にしますが、家庭から出る量が意外に多くびっくりしています。が、確かに自分も捨てている(汗)。賞味期限が切れたら捨てていただけどちゃんと知識を持てばすぐに捨てることもなく、食品ロスを減らすこともできますね。今年の恵方巻、ならコープのお店で廃棄が6店もゼロだったということは、とてもうれしく思いました。今後も食品ロス対策がんばってほしいと思いました。かなり期待しています。たまごの賞味期限(冬場)が長いのにびっくりしました!

28. 食品ロスのお話は分かっているつもりでも大変衝撃的でした。内容がきっちりつまっていて多くのこと、実態を知りました。一人ひとりのちょっとした気につけ方でロスが減ると思います。まだまだ賞味期限に認識が特に若い人たちに浸透していません。このようなことから身近な人へ教えることが必要です。

(ならコープ)

29. 今日はどうもありがとうございました。あらためて「食品ロス」について考えなければと思いました。ひとりひとりが自分自身のこととして未来の地球、子どもたちのためにすばらしい環境を残していくことを考えていく活動をしっかりすすめることがとても大切だと思いました。(ならコープ)

30. 自分では食品ロスは出さない様に気を付けている。自分だけでなく社会で皆に食品ロスを減らすことの大切さを知らせたい。

(ならコープ)

31. 気になる食品ロスを減らせるアイデアがたくさん紹介されたご講演、ご報告であり参加者の方の何らかの行動につながると期待します。食品ロスが出てしまうものを活用できることは大切ですが、そもそも食品ロスが出ない食品サイクル、ちょっと足らなくても他で代用するとか、食品の有効利用の知恵、技術を普段からめざしていくことが大切ですね。困っている方にはきちんと新しいものを手に入れられる様、支援していける社会にしたいと思います。

32. 食品ロスの現状について理解が深まった。一人ひとりのできることは小さいけれど未来のこどもたちにすばらしい将来をもたらすことができるよう、微力ながら取り組んで行きたい。ロスを減らす取り組みを率先してすすめる伝道師として活動をすすめていきます。

(コープこうべ)

33. 世界の取り組み例などがたくさん紹介されてとても興味深く思いました。食品ロスは様々な問題に絡んでいて、考えていた以上に大きな課題でした。ひとりひとりが自分にできることを実行すること

で少しでもロスを減らせることができるのであれば、自分のできることは何なのだろうと考えて行動したいと思います。

34. 事例報告、コンパクトでよかったです。
35. 企業であったり世界での食品ロスに対する現状と取り組みが知れたことは大きかった。そして日本でも行われている近頃の取り組みがいろいろと行われていてうれしくなった。 (帝塚山大学)
36. 井出留美さんの講演会は理解しやすく、現在のフードロスの取り組みについてわかりました。フードバンク奈良は活動報告がメインでもう少しお話してもらいたかった。
37. 食品ロスは事業者だけではなく消費者である組合員の暮らし方などをもう一度考えること。ロスにかかわるお金がどれだけかかっていることを知り、そのことを伝えていければと思います。おてらおやつクラブの取り組み、貧困だけではすまされない社会の問題があると思います。子どもが子どもらしく過ごせる社会にするためにどのようなことがあるかを考えていきたい。
38. とても勉強になりました。プライベートでも仕事でも役に立つ知識だと思うので、使っていこうと思います。また、食品ロスについてもっと勉強しようと思いました。 (ならコープ)
39. 食品ロスをなくすことが生き方改革になるとは思いませんでした。少しずつなくしていけるように心がけて生活してみたいと思います。
40. クイズ形式で考えながら参加し、またその答えを伺って改めてあらゆる意味で食品ロスの問題を深く考え参加できた学習会でした。誰もが日々の暮らしの中で食品ロスを削減する活動に自然に取り組めることができる世の中になればと思います。
41. 井出先生のお話はわかりやすく参考になりました。「家でやってみよう！」という気持ちにさせていただけの内容がよかったです。おてらおやつクラブのお話は、今の貧困家庭の実像がよくわかりました。余っているもの(側)と足りないもの(側)…何だか世の中がおかしい気がします。フードバンクももちろん必要な仕組みですが、食品ロスの観点からは、フードバンクに持ち込まれる食品が無くなることも必要なのではないかと思います。 (コープこうべ)
42. 井出先生のお話は立て板に水のごとくつぎからつぎへと興味深い事例が報告されました。その中で一番強く感じたこと。海外で実現できていることは日本でどうして実現してゆかないのだろうか？ということです。「賢い消費者」となること、「組合(員)さんのお願い」はSDGsを実現することではないのか?「そのために皆で頑張りましょう」とどうして言えないのか?と思いました。「生き方改革」「働き方改革」実現しましょう。「おてらおやつクラブ」は「食」の問題を入口に、実は「心の問題」が未解決なのだ、と改めて気づきました。「誰か助けて」といえる環境がおやつづくりを通じた出来上がったなら…いいお話ありがとうございました。恵方巻6店舗で廃棄ゼロが実現した。ご報告大変うれしかったです。ありがとうございます。 (ならコープ)
43. 食品ロスへの関心が急速に高まっているのを感じました。削減推進法が成立したことにより、行政のほか、企業様での取り組みがより一層進んでいくと思っています。行政として企業様の協力をいただきながら、何ができるか、何をすべきかを考えていきたいと思っています。 (奈良県)
44. 井出先生のご講演で、「作らない」「運ばない」実行できると食品ロスだけでなくエネルギーのロスの軽減とコストカットが実現できそうです。ヒント頂き、ありがとうございました。 (ならコープ)
45. 食品ロスのあまりの多さに驚愕いたしました。食品ロスを意識しているようで実際に行動に移せて

- いなかった。「賞味期限」について勉強になりました。誤った認識をしていた。（奈良労済生協）
- 46 昨年、ならコープで食品ロスに取り組みました。あらためて数字の多さにびっくりしました。しかし、現実はまだ大きい数字がうしろにあることがわかりました。海外の取り組みの考え方が画期的で日本も見習ってほしいと思いましたが、やはり、日ごろの買い物や食事を作るときにもなるべく捨てることのない様に気を付けていきたいと私自身思いました。おてらおやつクラブ、大変いい取り組みをされていると思いました。（ならコープ）
- 47 奈良でも食品ロス削減に向けて様々な取り組みがされていることがわかりました。
- 48 各講演とも非常に有益でした。誰にでもすぐにできることが社会を変えることにつながることをよくわかりました。（コープこうべ）
- 49 「企業が消費者を啓発する」という発想が、強烈なインパクトがありました。消費者の都合に合わせて企業は融通してきましたが、企業が信念をもって消費者に理解してもらうことこそ、今必要とされていることなのだと感じました。高貴なる義務ではないですが、理性ある消費が求められているのだと思いました。（ならコープ）
- 50 「食品ロス」の課題は「誰でも取り組める」そして、「取り組まなければならない」課題です。だからこそ、生協組織が先頭となり取り組みテーマとしては最適であると思います。今後もしっかりお願い申し上げます。（奈良労済生協）
- 51 普段の生活での意識だけでなく、周りにも影響を与えるような行動・活動をしていきたい。大阪の事件の母親の手紙を聞くとそういう人を少しでもなくしたいと思った。フードバンク奈良の話の中で課題があったが寄付だけでなく自分たちで利益を出し、継続していく仕組みにできないものだろうか。考えてみたい。
- 52 奈良県生協連の活動を講演会、取り組み報告を初めて聞かせていただきました。ありがとうございました。井出留美さんの食品ロス、概要、現状の理解が深まりました。SDG s のこと、全国の特徴的な活動紹介が具体的な情報として連携させ教示頂きました。奈良県下の活動報告では身近な活動が活発にされていて、今後何か活動しようと思うときにとても参考になりました。ごみ出しが市の焼却経費に直結していることを理解できました。（奈良県学童保育連絡協議会）
- 53 ロスを減らすことは社会の健康な環境づくりに大きな意味があると思いました。一人ひとりが社会の環境に心を向けて日常で取り組む。それに一人一人が社会で生き活かされているという意識を心に置くことだと思います。皆さんの活動に心から感謝します。私も社会の一人として生活者として責任をもって飲食します。感謝です。
- 54 改めて食品ロス問題について考えさせられた。大量廃棄、大量生産の時代に一消費者として世界環境を日々の生活にかかわることをもっと真剣に考えていかないとと思う。便利な世の中で多少の不便でもよいじゃないかと思えるような心の余裕のある社会になればと思う。（ならコープ）
- 55 一人が1年間に捨てる6万円（国全体で11.1兆円ロス）、1人1日食品ロスは約139g（おにぎり1個分）小売店から発生した食べ物ごみは税金で処理されている。井出さんのお話はとてもわかりやすく食品ロスについて学習できました。店長会議などで学習して行きたいと思いました。（ならコープ）
- 56 私にできることはとても小さなことですが、私が行動することで友達や先生達も変わっていくのではないかということを信じて活動していきたいと思いました。（Fridays for future Nara）

57. 企業が社会貢献で当然とするためには、そういった企業を認め、そこを利用するという消費者があってこそだと思う。ヨーロッパにそういった企業があり、日本に少ないのであれば、消費者レベルが低いということなのか…とショックを受ける。おてらおやつクラブ、さすがお坊さんは話がおじょうずでした。無駄に余っているものをきちんと使う。さまざまな声を気にしないという取り組みはすばらしいと思います。
58. 井出先生のお話は改めて啓発活動に大切さを痛感しました。できることを継続していきたいと思います。素晴らしい機会をありがとうございます。奈良の地域での取り組み「ワンチーム」を感じました。
59. 井出様の講演も報告も大変わかりやすく今日は出てきて良かったです。SDGsの誰も取り残さない、地球にぐらす人々の視点を皆で持つことはとても大事で共感していきたいと思いました。様々な取組は今まであたり前と思っていたくらしの習慣を変えていきたいと思いました。それができそうな気がしました。
60. ①井出先生のお話はとても分かりやすく、もっとたくさんの人に聞いていただきたい内容でした。事業者も個人も一緒に取り組まなければならない国民的な取り組みとして広めていきたいと思います。②おてらおやつクラブさんの取り組み報告に胸を打たれました。目に見えない貧困が実在する事がわかり。何かしらご協力が」できればと思います。③私たちの行動で税金の無駄遣いが減ることがわかり人に伝える時の説得力となります。
61. 数字におどろくばかりです。643万tの食品ロスが少しでも数字が変わることを望みます。
62. 日頃から食品ロスを出さないように気を付けてはいますが、さらに気をひきしめようと思いました。わがやの場合「野菜」をもらいすぎないことが大事なかなと思います。クイズ形式の講演が楽しかったです。会場が少々寒かった。
63. 井出講師による、とても分かりやすい素晴らしいかったです。ヨーロッパと比べ、日本は環境に関する意識が大きく遅れていることを実感しました。(奈良県)
64. 井出先生のご講演と最後のコメントに感銘しました。(・家計にやさしく・気持ちが清々くなる・税金の有効利用につながる。)納得です。報告のバトンタッチリレーも、これまで見えてなかった活動内容もありました。次の報告も期待しております。
65. 私が想像しているはるかに多い量が食品ロスとして処分されていることを知りました。自分にできることは何か事業所として何ができるのかを考える期会にしたいと思います。お寺おやつクラブのことは本当に初めて知りました。まだまだ貧困状態にある方が多くおられることも知りました。何かの役に立てるように考え行動したいと思える講演でした。
66. 「おてらおやつクラブ」のことが知りたかったので(隣町なので)良くわかりました。ありがとうございました。さらに講師の先生のお話、奈良フードバンク、フードドライブもわかりました。今後の生活に生かしていきたいし、今の共感を少しでも協力していきたいと思います。
67. 食品ロスの問題がある一言で貧困問題も存在するという現代の社会の現状に驚きました。どちらの問題も私たちが気づいていないながらも解決に向けての取り組みをしてこなかったことが原因のひとつのように思いました。フードロスをなくすことやフードドライブに協力することを意識して生活をしたり、自分だけではなく周りの人にも広めていくことが大切ですが、それ以外にもできることはないか考えながら生活していきたいと思います。

68. まず食品ロスの基本知識から教えていただき、そして優しい語り口で分かりやすい講演をありがとうございました。自分自身を見直してもらってムダのない生活を目指していきたい。世界の国から輸入しているのに日本の食品ロスはとても多い理解しがたいこと許せないこと。世界には日本にも困っている人がたくさんいることにもっと目を向けて考えていかねばと思いました。
69. 井出先生の話では食品ロスの現状を知り、どのような取り組みができるか、自らうろこの話がたくさんありとても勉強になりました。
70. 食品ロスの現状、また自分の心がけ次第でロスを大きくへらすことを再認識しました。クイズも交えていただきながら話もすごく面白い1時間半引き込まれました。ありがとうございました。
71. まず、井出先生のお話の上手さに引き込まれました。食品ロスについては何となく知っているつもりでしたが、全くもって知らなかったことばかりでした。私たちは消費者として事業者としても責任が生じていることをもっと理解する必要があると感じました。まず蛇口をしめることが本当に重要ですね。食は気持ちや心のゆとりも生み出しますし、もっと大切にしないと。特に印象に残ったことは、「自分が消費することで弱者や未来の人の食べる権利を奪わない」、企業が消費者啓発に責任を持つ、バックキャストिंगの考え方・生き方改革です。 (ならコープ)
72. 食品ロスに関して自分の知識をさらに増やしていくことが重要だと感じた。食品ロス削減が働き方改革につながる。世界では日本よりもっと食品ロスが進んでいること
73. 今まで自分ではロスがなく暮らしてゆけると思っていましたが、まだまだ世界には食品ロスがあることがわかりました。税金が使われているという事も、こういう話を聞かなければなかなか理解できなかったかと思うと聞いてよかったです。
74. 5000 円の高級羊羹など消費期限内のものがゴミになっていることは驚きで、え～そりゃないわと思いました。羊かんを食べて病気になるより捨てる方がいいと思ったのかなぁと思いました。こんな時はフードドライブですね。いただきものでしょうから少し遠いフードドライブにこっそり持っていきたいと思います。
75. 盛りだくさんの内容でもう少しゆっくりと聞きたい部分もありましたがこの講演をきっかけに自分なりに出来ることからやっと思っています。まさに生き方改革です。奈良県内における取り組みは知らないことがあり、これから何か参加できる限り参加したいと思っています。
76. 今回講演会として井出さんのお話を聞かせていただきました。まずは基礎知識としてどの位食品が捨てられている現状の学びがありました。そして食品ロスに対しての取り組みを教えてくださいました。色々な取り組みの中で、私達ひとりひとりが意識して食品ロスを防ぐ行動を考えていかないと いけません！！食品ロス削減家庭 10 ポイントを意識していきましょう。 (ならコープ)
77. 食品ロスの現状をもっと多くの人を知り世の中の意識が変わらないといけないと思いました (少しずつ変化していますが…) 特に日本は経済優先で欧州のような意識に変わることはなかなかですが、知る機会があることで変わることができると感じます。組織として、どんなことができるかを考えるとともに自分の家庭でも常に意識し、子どもへも伝えながら日々ロス削減できるようにしたいと思います。いろいろな情報をいただきありがとうございました。 (ならコープ)
78. 毎日おにぎり 1 個を捨てているだけかと思ったが、考えてみるとすごい量だと感じた。昔ご飯を食べ残したら、おばあさんによく怒られたが、自分の子どもには注意できていない。子どもにも教えた い。

79. 食品ロスの解決策は国民一人一人の意識を深め多くの方が食べることの大切さ、命をいただく大切さ、食品は元々命ある物。今以上に大切にします。
(市議会議員)
80. 食べることをがんばっています。(おかしいことです) もったいないからと食べてかなり太ってきました。買うのを控えていこうと思っています。
81. 井出さんのお話は実体的でわかりやすい。数値での説明が多く参考になった。おてらおやつクラブのお話をお聞きして子どもの貧困問題の深さをあらためて認識しました。フードバンク奈良の取り組みの詳細をお聞きすることができ参考になった。ならコープの食品ロスの取り組みはよく理解できました。
(近畿ろうきん)
82. 楽しくわかりやすくお話を聞かせていただきました。社会貢献と企業活動はどちらが欠けるのではなく、同じレベルで実践しなければならないこと。また、それが狙う利益につながることを認識し、自分で何ができるか、考えさせられました。おてらおやつクラブは地元奈良の活動を初めて知りました。お寺のネットワークに驚くとともに、一つの事件からすぐに行動されたことはすばらしい。ごみを減らすことで税金の使い道が変わる。正しい使い方をするためにもごみを減らすことを意識。
83. 世界の食品ロスの現状から見れば、日本はまだまだだと思いました。一部の企業、店舗では工夫して食材を使っているが、そうでないところもあるようで、日本全体が食品ロスをなくせるようがんばらなければと思いました。
(ならコープ組合員)
84. 廃棄食品は単に「もったいない」というだけでなく、その処分に多くの経費がかかることに改めて考えさせられた。
85. 「食品ロスをへらすために私たちにできること」井出先生のお話はとても心に残りました。わかっていても今までできなかったことを実行していきたいと思いました。奈良県内の取り組みでは、「おてらおやつクラブ」の取り組みが全国のお寺に広がり各地域の支援団体につながり、活動が奈良にもフードバンクの取り組みが立ち上がり広がっているのがわかりました。ならコープの取り組みをこれからも組合員として参加して、考えていきたい。
(ならコープ組合員)
86. 一般ですが、お話を聞かせてもらって大変良かったです。とりあえず、さむい。
87. 今まで意識として知らなかった事が理解でき勉強になりました。
88. 井出さんの講演はとてもわかりやすく納得！穴埋め式のレジュメすごい！日々の生活に生かせるからうれしい！いつもロスのないように気を付けていますが、まだまだ気を付けることがありますね。
(組合員)
89. 井出先生のお話を聞いて、先進国はいろいろな事に取り組んでおられますが、日本は島国の考え方なので、だれもしていないことはやらないという考えもあるのでは？
90. 以前勤めていた国際協力 NGO（東京）で、井出先生には大変お世話になっていました。ここ3年ほどその業界からは離れていましたが、その間にも国内外で食品ロスに対する取り組みは多様化していて、少しずつ前進しているのだなということを今日の講演で知ることができて良かったです。こうした取り組みがもっと加速するよう、まずは食品ロス削減家庭10ポイントをもう一度見直して、周りにも伝えていきたいです。ありがとうございました。
(コープ自然派奈良)
91. 食品ロスが日本で大変なことになっているのは知っていますが、世界の食料廃棄が年間13億トン、食料生産量に対して三分の一というのはショッキングでした。井出さんのお話、知らなかったがたくさんあって、興味深かったです。1つでも2つでもできることをしていきたいし、知人に伝えたいで

す。

92. 井出先生のお話は驚くばかりでした。いかに現実を知らないかを思い知りました。企業も行政も消費者も実情を知って行動しなければならない。早く行動に移さなければならない。節分の恵方巻で実践できたように、それが日常的に取り組めるように。先生からは具体的行動を教えてもらえてよかった。スウェーデンやデンマークなどに学ばなくてはならないと思います。おてらおやつクラブの活動は本当に困っている家庭とのつながりがよくわかった。
93. 普段の生活の中でスーパー、コンビニの食品廃棄について疑問に思うことがたくさんあり、今現在の日本でどのような状況なのか、自分が知らない取り組みについて勉強させて頂きたくて参加しました。まだまだ、自分（家庭）の中で出来ること、心がけることがあると感じ、これからも実践していきたいです。奈良にも食品ロスについて取り組みされている組織があることがわかり良かったです。
(ならコープ)
94. 一消費者としても、また飲食する事業所としての社会・地球への義務を感じました。子ども食堂（子どもに対してだけでない食堂）をしたいと考えているので、リレー報告をお聞きしたかったのですが、時間都合が合わずで残念でした。
(社会福祉法人 萌)

2.今日のお話を聞いてあなたができる食品ロスの取り組みについてお聞かせください。

1. まとめ買い派なのですが、それを無駄なく使い切ること。安いお店で買えばいいやと思っていましたが、原材料がどういうルートでつくられて商品化されているかなども考えて、商品選び、お店選びをしていきたいと思う。
3. 賞味期限がすぎてもまたたべられる。外食では注文しすぎない。（八分目）発注・制限、ミスをなくす。
(ならコープ)
5. まずは冷蔵庫の中を片付けようと思いました。かなり無駄があると思います。食品ロスをなくしたら1か月5000円の得！に少し目が輝いてしまいました。
6. 自分の家庭でできること、変えることから始めたい。10か条を念頭に推しすすめていきたい。
8. 啓発をしていく。買いすぎない。冷蔵庫の整理をする。水分を少しでも減らすなど。取り組むべきことはたくさんあります。ありがとうございました。
9. 食品ロスの処理費用、1kg 57円（世田谷区）など具体的な数字が出てわかりやすかったです。空腹での買い物64%増加、まさにそう。買ったものを食べて無駄なお肉を身につけています。
(ならコープ)
11. 食品ロスダイアリーはできると思いました。普段賞味期限には、ほとんどこだわらずに食べていますので、余り捨てることはないように思いますが、捨てることはとてももったいないことです。
12. 「ならっぴカード」についてついつい買いすぎていましたが、お金（オサイフ）大切にしながら取り組みたいと思います。そして食材、食品を生かしたお料理を作っていこうと考えました。フードバンク、おてらおやつクラブ、奈良から発信して心も食もだいじにしていきたいと思います。ありがとうございました。
16. 食べられるかどうかは自分の鼻と舌で。作りすぎない。煮物のだしは使いまわし。ネットワークが広がっていることをうれしく思いました。

17. 自分としてできることは、計画的な購入（メニューの献立など）です。ローリングストックなどでもできると思いますが、活動としてフードドライブでフードバンク奈良に渡すことです。フードドライブですが、今はわかります。いずれ皆さんに呼びかけ（食品ロス）で集まる商品も少なくなります、福祉の方面はどのように（考えられるかと思う）考えられているか心配です。（ならコープ）
18. 「賞味期限」を守りすぎない。お店の棚のものは手前から取る。まとめ買いがち（大容量を買いがち）だが必要量を買うようにする。フードバンク活動に参加する。
19. インプットしたものを広くお知らせして自分だけではなく家族にも親にも食品ロスについて話していきたいです。親にわかってもらうのが一番難しいかもですが…（ならコープ）
20. 空腹で買い物に行かない。買い物に行く前に冷蔵庫チェック。賞味期限にこだわらない。実家の不要な食料品をフードドライブへ。
21. 理論と実践をつなぐ視点で、仕事とプライベートに取り組みたいです。（日本生協連）
22. 冷蔵庫を便秘にしない。入れすぎない。すぐに食べるものは手前から。（会員職員）
23. 料理を作ることが趣味なので、長期休暇の間に野菜の捨てる部分を作って料理をしてみたいと思った。普段の買い物は手前からしようと思います。（奈良県立大生協）
24. 自分の中でも間違った知識や誤解していたことなど発見があった。これらをこれからも意識していくことはもちろんのこと、多くの人たちがまずは身近な人達に伝えていく必要があると思った。私がこの世の中で一番怖いものは「知らないということ」であると思っている。知らないということはブキミで恐ろしく感じてしまう。しかし、それを「知る」に変えることで自分にとって身近なものに変えることができる。なので今回「知った」ことを「知らない」人たちに伝えていきたいと考えた。（奈良県立大学）
25. 「てまえどり」にもっとしっかり取り組みます。使えるものはしっかり使うことにします。毎日の食事づくりをもう少し計画的にしよう。（献立を考える）→むだなものを買わない。家族知人に伝えます。（ならコープ）
26. お水の期限は「賞味」期限ではないことを友達に伝える。（ならコープ）
27. 「空腹で買い物に行かない」これ本当にそうだなあと思いました。私もついつい空腹時に買い物に行ってもあれもこれもと買ってしまうので、今後はおなかを満たしてから買い物に行こうと思いました。
28. わが家は少人数ですので、冷蔵庫を新しく買い替える時も小型タイプにしました。たくさん入らず庫内の様子がよくわかりますので、かなりロスは解消しました。（ならコープ）
29. たくさん買いすぎないこと。食べ切れる分だけ考えて作ること。陳列棚の前から買うこと。フードドライブも考えること。毎日の生活の中で身の回りの小さなことから少しでも「食品ロス」を減らすようにしていきたいと思いました。（ならコープ）
30. 食品ロス削減、私たちができること、広く組合員に知らせる啓発活動。これからも続けていかなければならないと思った。食品ロスの削減が貧困問題の解決につながる。フードドライブの取り組みもひとりでも多くの組合員に知ってもらい参加してもらえるようによびかける。（ならコープ）
31. 冷蔵庫や冷凍庫、食品庫など食品在庫の適正管理を行うこと。どこかにいってもお土産をやたらと買わない。
32. 食品ロスをなくすことは行動を変える。意識を変えることに尽きる。先人が言われていた「始末す

る」ことを常に考え行動していきます。

(ならコープ)

33. 過剰除去になっていないか考えて料理する。冷蔵庫の中をチェックし、無駄をなくす。自分の五感を磨く。関心を持ち、ひとりでも多くの方に広める。

34. 重要課題として推進します。

35. 作る料理は、その時に食べられる分だけ。(人数分) あまり作り置きしない。手前から食品を買う。

(帝塚山大学)

36. 飲食店でのドギーバッグやホテルなど持ち帰りできるようなシステムを構築してもらいたいと思いました。まだまだ食中毒の問題などでお断りされることが多いため、冷蔵庫の中、少し見直してみよう、と思いました。

37. キノコ類は冷凍をということを聞き、冷凍します。おいしく食べられました。

38. 賞味期限が多少切れていても食べる。必要なものを必要なだけ買う。時季のものに惑わされない。

30分10分を守る。おてらおやつクラブ、フードバンク奈良に協力していく。組合員に伝える。

(ならコープ)

39. 消費期限(賞味期限のことと思います)は過ぎても大丈夫ということを伝えて、なるべく切れる前に食べられるように、たくさん物を買わないように工夫したい。

40. 手持ちの食品の種類と量を把握できるようになる。必要な商品を必要な量だけ購入する。工夫してきちんと使い切る。

41. 冷蔵庫の掃除、空腹では買い物に行かない、外食は食べ切れる量を注文、家の中の食品の棚卸しします。

(コープこうべ)

42. 食養生の考え方から、食品は葉先から根まで出来るだけ使い、賞味期限はあまり気にしたことはありません。目と舌と鼻で確認するということは日常です。周囲に消費期限に振り回される傾向のある人がいれば、今日のお話を恥ずかしがらずに「シェアしてみよう」と思いました。本日は大変勉強になりました。企画くださった県連の皆様に感謝いたします。

(ならコープ)

43. 賞味期限・消費期限の近いものから買っていく。フードドライブに参加する。

(奈良県)

44. 「買いすぎない」をがんばりたい。お買い得に負けないようにがんばりたい。Good For プラネットみたいな素晴らしい標語を作りたいです。

(ならコープ)

45. スーパー等の食品コーナーの「手前取り」を心がけます。「30:10運動」励行します。

(奈良労済生協)

46. 買い物をする前に家の冷蔵庫をチェックして、今あるもので食べ切れることを心がけたいと思います。いただいたもの、食べきれないものはフードバンクに提供していく。たくさんのお話あらためて日々考えながら生活していきたいと思います。ありがとうございました。

(ならコープ)

47. 今も、手前取り、廃棄をしない様に心がけているので一人でも多くの人に伝えるようにしたいと思っています。

48. 職員と組合員に今日の話を伝えていきたいです。ありがとうございました。

(コープこうべ)

49. まず、井出先生の10か条の実践を取り組んで行きたいです。その上で、今日学んだ話を他の人に伝えていきたいです。30・10運動は引き続き行っていきます。

(ならコープ)

50. 様々なことが個人でも組織でも取り組めることができる点に気づきました。ぜひ実行に移してい

ます。

(奈良労済生協)

51. 外食や買い物の際、必要な分だけ購入する。普段から自分の周りの人と話す。自分の子どもの将来の世の中を意識してみる。
52. フードロス全体のことをもう一度考え、できることからいろいろやっていけばいいなと思います。自治会、親の会や職場で広げていきたいと思っています。(奈良県学童保育連絡協議会)
53. 子ども食堂で食べます。
54. 3010。冷蔵庫のダイエット。食べることに對してありがたいこと。なんでも残さず食べる。

(ならコープ)

55. 必要以上のものを購入しない。余りそうなときは友人とシェアする。ならコープ店舗の責任者であり、年間廃棄金額1億円と今日の話ではないが、重量ベースも金額ベースも言われてみれば莫大である。食品ロス削減は働き方改革(無駄なものを作らない。買っていただけるものを開発する)や生き方(時間通りに帰る、サービス労働削減)改革につながると思う。SMの売り場の作り方も今までと同じでは、消費者のくらしとミスマッチを起こしてしまう。「食品ロス」を中心に考え方を変えていく事が大事。(ならコープ)
56. Fridays for future Naraの活動の中でも今回の講演会で学んだことを発信していきたいと思っています。ありがとうございました。(Fridays for future Nara)
57. 個人的に食品ロスはしていない…つもり。いつも決まったメニューでなく、時には余ってロスしそうな食材処理メニュー(ピラフ、スープなど)を組み込めば、それほどロスにはならない。注意するのは、納豆!そのまま食べる以外の食べ方は好きではないので今後はより厳しく目を光らせようと思う。
58. 個人でできること、事業でできること、みんなでできること→みんなで考え食品ロスに努めます。
59. ロスを出さない工夫 料理の工夫・考えて買い物する(ストックしない)・お店の前から購入する。友人やご近所のおしゃべりの中で食品ロスについて話題にする。野菜や牛、豚、とり。卵、牛乳・・・生産の現場を知る。ハンパ物も受け入れる。冷蔵庫の管理
60. 家庭からなるべくロスを出さないように、食品の賞味期限の管理をしっかりとしていこうと思います。また、フードドライブのボランティアであったり、フードバンク奈良さんのボランティアもできる限り参加したいと思います。
61. 私たちは子ども食堂、居場所を月一回開催させて頂いています。支援家庭もあります。フードバンクさんの「もったいないをありがとうにかえる!」この言葉を合い言葉に食品ロスに向い合いたいです。今日もステキな言葉頂きました。「自分が消費することで、弱者や未来の人の(食べる)権利を奪わない」大切にしていきます。
62. 冷蔵庫を常にスカスカにしておく、足りない物だけ買いに行く、あるいはある物だけでなんとかする。
63. 県内事業所や県民の皆様による食品ロスの取り組みをどのように社会的支援を要する方々のための活動にいかしていくか、行政の大きな課題だと思っています。(奈良県)
64. 食品ロス削減家庭10ポイントを気かけながら、生活をしてみたいと思いますし、職場でも広げたいです。3020運動は実践しています。
65. 店舗に行ったら必ず期限を確認して購入していました。(2人家族ということもあり、仕事の関係で

週に何度も買い物に行かない為)しかし、今回の講義を聞いて少しでも食品ロスがふせげるのなら取
ることを心がけます。娘がいますが今の子供は賞味期限と消費期限の」違いなど詳しいことを知らない
と思います。帰って今日聞き学んだことを伝えます。

66. まず、空腹時の買い物を避けたいです。そして冷蔵庫の中のチェックを確実にしたい。「てまえどり」
も広げていきたい！！周りの人たちに！
67. 買いすぎない。フードドライブ情報をまめにチェックして協力する。
68. 食品ロス削減家庭ポイント 10 を実践しようと思いました。生協、ならコープの共同購入は無駄の
ない買い物です。続けていくことがロス削減につながっています。
69. まず自宅の冷蔵庫の便秘解消から取り組もうと思います。
70. 冷蔵庫を便秘にしない、買い物に行く前に冷蔵庫を認識する。空腹状態で買い物に行かない。まと
め買いしない。
71. やはり、まずは蛇口をしめることからですね。買い物する前に買いすぎ、食べ物を作る前の順番、
外食では食べること。買物をする上でやはり事業者責任を果たすところです。買物は重要です
(ならコープ)
72. 冷蔵庫の整理はじめようと思います。
73. 冷蔵庫の残り物は使い切るようにする、身近なことから始めます。
74. いただきもののお野菜をつかいきりたいと思います。冷凍できるものは冷凍する。(今年の冬は白菜
と大根回ってきます。ロスになるか心配です。)
75. 買物をするときはテマエドりを心がけます。冷蔵庫を便秘にさせない…反省させられます。食品
ロス削減 10 か条、家庭 10 ポイントどれも参考になります。
76. 買物の前の冷蔵庫の確認をして買物する。手前から取る。過剰除去せずムダないように使う。
そして私ができることをしていきます。(ならコープ)
77. 商品は手前から取る。計画的に購入。作りすぎない。子どもへ伝える→家族で取り組む。
(ならコープ)
78. てまえどりをやっていきたい。
79. 一人ひとりの意識が高くなれば政治家も食品ロスを政策にする議員も増えると思います。政治の力
も合わせて食品ロスに対する意識を付けて食品ロスを減らしていくべきだと思います。
(市議会議員)
80. 赤いレーザーポインターをもっとゆっくり動かしてください。チラチラするだけで見づらい。画面
を映すだけなら資料はいらないのでは？資料にすべて画像はのっていないし、読みづらい、見えな
い。
81. 今後手前から取ることを心がけようと思いました。(近畿ろうきん)
82. てまえどりを今以上に意識する。冷蔵庫の定期的点検。今日聞いたお話を少しでも他者に伝える。
83. 昔、消費期限、賞味期限がなかった時代は、みんなで五感で感じ、食していた。昭和の初期時代に
戻り、自分なりに工夫して食品ロスをなくしたい。(ならコープ組合員)
84. 賞味期限はあくまでも「めやす」で、それで捨てるということはしていませんし、外食でも極力す
べて食べるようにしています。しかし、宴会やパーティは本当に無駄が多く心痛むことがあります。
85. 捨てた物を書き出す。捨てた時に早く忘れてしまいたいと振り返らないので、書いてしっかりと意

識することで、家からの食品ロスを減らしたい。

86. どうしても自分で対処できないものは団体さんに譲り、助けてもらう。
87. もっと学んでこの大切な地球を次世代に残すために行動したいと思っています。
88. 生協のフードドライブに参加し始めました。私自身も学びながら生活に生かしていきます。本買いました。楽しみ。(組合員)
89. 子ども食堂をさせていただいていますが、「食育」もかねています。皮まで使ったの調理、食べ切れるだけ自分の皿に入れるなど、お替りすることを教える。他に譲るやさしさなども教えていきたいと思います。食事が岩利、おいしかったと笑顔を見るのが幸せです。
90. すでに購入済みの「賞味期限のウソ」をもう一度読み直して役立てる。住んでいる市の食品ロス関連のイベント積極的に参加する。食品トロック（物々交換）はよかったです。食品ロス削減に取り組んでいる飲食店やお店を積極的に利用する。自分ごととしてとらえてもらえるように家族や友達にSNSで発信する。(コープ自然派奈良)
91. 冷蔵庫を便秘にしない。(ならコープ)
92. 食品を買いすぎない。ため過ぎない。使い切るを実践します。
93. 冷蔵庫内の在庫確認（1か月に一度）在庫の量（管理できない量）を減らす。できるだけ食べ切る量（生鮮食品など）メニューを決めてから購入。工夫して保存（野菜を長持ち）(ならコープ)
94. 賞味期限への考え方。食べ切れるのに過剰除去しているところへの対処。周りに話をする。(社会福祉法人 萌)