

消 費 生 活 マ ス タ ー

(神戸コンシューマー・スクール修了生)

活 動 報 告 (No.16)



2024年7月

神 戸 市

目 次

| | |
|--|----|
| 1. はじめに | 1 |
| ・消費生活マスターとは | |
| ・神戸コンシューマー・スクールとは | |
| 2. 消費生活マスターの主な活動 | 1 |
| 3. 活動の実績 | 1 |
| (1) 出前講座講師 A 小学校への出前講座（スマホ講座） | 1 |
| B 中学校・高等学校への出前講座..... | 2 |
| C 地域団体等への出前講座..... | 2 |
| (2) 大学における体系的な消費者教育 | 2 |
| (3) 市民向けの消費生活講座..... | 2 |
| (4) KOBE 暮らしのレポート | 3 |
| (5) 婦人神戸 | 3 |
| (6) 研究会..... | 3 |
| (研究会活動報告) | |
| 介護問題研究会..... | 4 |
| ネット社会研究会 | 6 |
| マネープラン研究会 | 8 |
| 法律問題研究会..... | 10 |
| CEP（Consumer Education Project／消費者教育プロジェクト） .. | 12 |

1. はじめに

消費生活マスターとは

多様化・複雑化する消費者問題に対応するため、法律や経済をはじめとした 100 時間にも及ぶ養成課程「神戸コンシューマー・スクール」を修了した消費者問題の解決方法の提案ができる人材です。

【参考】修了生 合計 134 名

(内訳：1 期生 30 名、2 期生 29 名、3 期生 29 名、4 期生 28 名、5 期生 18 名)

神戸コンシューマー・スクールとは

平成 21 年度から平成 25 年度までの期間、消費生活専門相談員等の資格を有する人や、企業において消費者問題に実務経験を持っている人を対象に、情報・人的交流を図りながら、消費者問題の社会的解決を提案できる力を養成し、134 名の「消費生活マスター」を輩出しました。

2. 消費生活マスターの主な活動

| 活動の種類 | 活動内容 |
|---------------|---|
| ゲストティーチャー | 小中学校スマホ講座、中学校・高等学校への出前講座、地域団体等への出前講座、大学における体系的な消費者教育、市民向けの消費生活講座 |
| KOBE 暮らしのレポート | KOBE 暮らしのレポート記事執筆 (毎月) |
| 婦人神戸 | 「消費生活マスター通信」記事執筆 (年 9 回) |
| 研究会活動 | 法律問題研究会、ネット社会研究会、マネープラン研究会、CEP (Consumer Education Project)、介護問題研究会 |

3. 活動の実績

(1) 出前講座講師

消費生活マスターが講師として学校や地域に出向き、消費生活に関する様々なテーマで講座を実施しました。

| 活動内容 | 受講者数 |
|----------------------------|---------|
| A 小学校への出前講座 (スマホ講座) : 26 校 | 3,011 名 |
| B 中学校・高等学校等への出前授業 : 7 校 | 1,303 名 |
| C 地域団体等への出前講座 : 34 回 | 985 名 |

A 小学校への出前講座 (スマホ講座) 「あなたのスマホ、だいじょうぶ？」

テーマ：「個人情報とは」「ネット利用のエチケット」「オンラインゲームの高額課金トラブル」など、インターネットを利用する際の注意点について

| 種別 | 校数 | 受講者数 |
|-----|------|---------|
| 小学校 | 26 校 | 3,011 名 |

B 中学校・高等学校等への出前講座

| 種別 | 学校名 | テーマ |
|------|--------------------------|-----------------------------------|
| 中学校 | 湊湘南中学校 | スマホやネットに潜む危険 ～インターネットトラブルを防ごう～ |
| | 友が丘中学校 | |
| | 港島学園 | |
| 高等学校 | 六甲アイランド高校 | スマホやネットに潜む危険 ～インターネットトラブルを防ごう～ |
| | 楠高等学校 | 悪質商法、最近の消費者トラブルについて |
| | 神戸工科高等学校 | |
| 専門学校 | 学校法人神戸滋慶学園 神戸医療福祉専門学校 | 自分らしく暮らすためのお金の話 |

C 地域団体等への出前講座

| テーマ | 回数(※) |
|--|-------|
| ①悪質商法、最近の消費者トラブルについて | 15回 |
| ②スマホやインターネットに潜む危険 ～インターネットトラブルを防ごう～ | 7回 |
| ③インターネットで広がる新しいサービス・取引 | 2回 |
| ④「キャッシュレス」の基礎知識 | 3回 |
| ⑤自分らしく暮らすためのお金の話 | 2回 |
| ⑥高齢期の住まいと暮らし | 2回 |
| ⑦「エシカル消費」って何？ | 4回 |
| ⑧食品ロスを減らすためにできること | 1回 |

(※一度に複数テーマで実施した場合、それぞれ1回ずつ計上)

(2) 大学における体系的な消費者教育

| 月日 | 学校・授業名 | 履修者数 |
|-------|---------------------------|------|
| 5/16 | 関西学院大学「経済事情E」(消費者トラブルの特徴) | 312名 |
| 5/23 | 関西学院大学「経済事情E」(現代社会と消費者) | |
| 10/9 | 神戸学院大学「現代の社会」(消費者問題) | 95名 |
| 10/30 | | |
| 12/4 | | |

(3) 市民向けの消費生活講座

| 開催日 | 講師 | テーマ | 実績 | |
|------|-----------|-------------------------------------|------|-------|
| | | | 会場参加 | アーカイブ |
| 7/22 | マネープラン研究会 | 今からでも遅くない、人生設計 ～自分らしく生きるためのお金の話～ | 56名 | — |
| 9/30 | ネット社会研究会 | ～初心者でもわかる～ インターネットで広がる新しいサービス | 51名 | — |
| 2/10 | 介護問題研究会 | 高齢期の住まいとライフプラン ～自分らしく暮らすための準備～ | 68名 | 111回 |

(4) KOBE 暮らしのレポート

「暮らしのパートナー※」のみなさんにご提出いただいた調査票から集まった情報や、あんしんすこやかセンターより提供された情報をもとに、地域で起きている悪質商法や詐欺などの消費者トラブルについて分析し、毎月発行の「KOBE 暮らしのレポート」の記事を執筆しています。「KOBE 暮らしのレポート」は、出前講座や地域で高齢者の見守り活動に携わる方々に共有するなど、消費者教育・啓発に活用しています。

※暮らしのパートナー

神戸市から委嘱を受けた神戸市婦人会会員。地域で生じている様々な消費者問題についての情報提供や周囲への注意喚起など、市民と消費生活センターとの橋渡しを担っています。

| 月 | テーマ |
|------|---|
| 5月号 | メールで相談にのるだけでホントに稼げる？副業・アルバイトのトラブルに注意！ほか |
| 6月号 | たくさん届いています！スマホやパソコンに届く「偽メール」に注意！ほか |
| 7月号 | 「初回限定」「お試し価格」それ、定期購入になってませんか？ほか |
| 8月号 | 「えっ？使い古した靴でもOK？」不用品買い取りの突然の電話にご注意を。ほか |
| 9月号 | 「老人ホームの入居権を譲って」という電話は詐欺です ほか |
| 10月号 | 「電気代が未納なので2時間後に停電します!？」その電話、詐欺です ほか |
| 11月号 | 年末にかけて海産物の電話勧誘に注意！ ほか |
| 12月号 | 「〇〇ペイで返金します」それ、逆にお金をだまし取られる詐欺を疑って！ほか |
| 1月号 | 一人で対応しない！訪問買い取り ほか |
| 2月号 | 「高額当選しました」「お金をあげます」などの詐欺メールに注意！ほか |
| 3月号 | 災害に便乗した悪質商法に注意しましょう！ ほか |
| 4月号 | ネット詐欺で多発「フィッシング詐欺」 ほか |

(5) 婦人神戸

「婦人神戸」に「消費生活マスター通信」として、消費生活マスターが執筆した記事を掲載しました。

| 月 | テーマ |
|------|-----------------------------------|
| 4月号 | その電話、「アポ電」かも～知らない番号からの電話に出るのは慎重に～ |
| 5月号 | 5月は『消費者月間』です |
| 7月号 | 災害に便乗した保険金の申請サポート契約にご注意ください |
| 8月号 | 水まわりの「レスキューサービス」で高額請求トラブルに注意 |
| 9月号 | 消費者庁公表 定期購入の相談過去最多 |
| 10月号 | スマホ契約時の有料オプション、加入したままになってませんか？ |
| 1月号 | 老後資金は大切に |
| 2月号 | 「引っ越し」で気をつけること |
| 3月号 | 未来のために「エシカル」な消費行動を |

(6) 研究会活動

消費生活マスターがそれぞれ所属する研究会のテーマについて研究し、成果を出前講座や消費生活講座に活かしています。

令和5年度の各研究会の活動報告は次の通りです。

活動グループ名： 介護問題研究会

指導講師：筑波大学名誉教授 本澤巳代子、中央大学法学部教授 冷水登紀代

メンバー：代表者 富岡朝子（3期）、幸千尋（2期）、濱本久恵、森下雅子（4期）、
小笹淳、酒井恵理子、高松綾子、南畑早苗、山口順子（5期）

1. 令和5年度活動内容

本研究会は、新しい高齢期の住まい「サービス付き高齢者向け住宅」が新たな消費者問題となるのではないかと、との問題提起から2014年に研究活動を開始し、研究成果を5種類のリーフレットと4冊のブックレットにまとめました。のべ1800名の方への出前講座や消費生活講座のアンケートをもとに「高齢期の住み替え」から「自宅で住み続けること」「住まいとお金」へと研究テーマを拡大してきました。令和5年度は、「住み替え」「住まいとライフプラン」を軸に2チームで活動。指導講師をはじめ、消費者教育アドバイザーの荒木武文様、行政書士・社会福祉士・精神保健福祉士の戸道子様より専門性の高いアドバイスをいただいています。ブックレット『高齢期の暮らしと財産～住まいとライフプラン～』の出版を準備していましたが、諸般の事情により中止となりました。作成原稿やチェックリストをもとに、さらに研究を継続し啓発に活かしたいと考えています。

①研究会

原則、毎月第2土曜日午後、コインズルームにおいて11回開催。そのほか、ブックレット執筆のためのチームミーティングを、オンライン等で10回実施しました。

②研究活動

・ブックレット出版

高齢期における“住まいの消費者問題”を研究する中で「先立つお金の問題を知りたい」という声が、出前講座の現場やアンケートから多く寄せられました。高齢期の住まいと財産管理に着目した『高齢期の暮らしと財産～住まいとライフプラン～』は、3年間の研究成果を、第1章「高齢期のライフプランを考える」、第2章「モデルケース4つの事例」、第3章「高齢期の財産管理の課題を考える」にまとめましたが、出版中止となりました。

・リーフレット作成

『高齢期の暮らしと財産』の作成過程で、具体的な高齢期の財産管理に役立つ「高齢期の暮らしと財産を守るライフプランチェックリスト」を作成し、神戸市HPにアップしました。A3サイズ2ページ構成、「資産表」「収支表」「ライフプラン表」「ライフイベントチェック項目」「相談先情報」をまとめ、ご自身で書き込める形式としています。

URL：<https://www.city.kobe.lg.jp/documents/2351/lifeplanchecklist.pdf>

・講座受講

高齢期の住まいの情報や地域への情報発信に資する講座を受講。「ヤングケアラー」の先

進的な取組を担当課長よりお聞きし、介護と住まいの関係性について学びを深めました。

- 1) 「神戸市ヤングケアラー事業」 5/13 講師：神戸市福祉局政策課 上田課長
- 2) 消費生活講座 7/22 マネープラン研究会
- 3) 居場所サミット 8/27 CS 神戸

③啓発活動

- ・ 出前講座「高齢期の住まいと暮らし」・・・対面式で2回実施。参加者の25%が70代、75%が80代以上ですが、その6割以上が「住み替えを考えていない」「わからない」とアンケートに回答。当研究会作成チェックリスト等を情報提供する必要性を再認識しました。

- 1) 垂水区千代ヶ丘婦人会 6/27 (火) 19名
- 2) 兵庫県済生会なでしこ暮楽部 有野台 10/16 (月) 20名

- ・ 消費生活講座「高齢期の住まいとライフプラン～自分らしく暮らすための準備」
2/10 (土) 婦人会館(さくら)での対面と You Tube 限定配信 参加申込は228名
会場参加者(一般58名、マスター等14名、計72名)の8割が60代70代であり、8割以上が「ライフプランチェックリストを活用したい、必要があれば活用したい」とアンケートに回答。本テーマへの感心の高さが伺えました。(限定配信回数111回)

④施設見学・・・少人数グループで特徴的な高齢期の住まいを見学。不動産チラシに掲載される駅近の分譲型と、駅から少し離れた高級賃貸型を見学し、具体的な介護の提供や費用について担当者にヒアリングしました。

- 1) シニアマンション「ナチュラルー西神中央」 6/16 築17年、206戸、自立型
- 2) サ高住「ヴィラ空園」尼崎市 8/2 新築、70戸、月額30万円超えの高級物件

2. 今後の活動目標、取組み予定等

令和6年度は、研究会メンバーで意見交換しながら、“住まいの消費者問題”をより広く、さらに深め、研究活動を充実したいと考えています。今年度の研究テーマを継続しながら、目的、調査、結果分析とまとめ、今後への展開を明確にした研究活動を目指します。

①研究活動

- ・ 研究会を今年度と同様に毎月開催します。
- ・ 「高齢期の住まいにまつわるお金」と「高齢期の住み替え」に関する2つの研究テーマを深めます。具体的には、ライフプランチェックリストの内容の充実と、具体的な方針に基づく高齢期の住まい情報の収集(法改正や施設見学等)を実施します。

②啓発活動

- ・ 出前講座…神戸市消費者教育出前講座「高齢期の住まいと暮らし」を依頼団体に実施します。消費生活講座は、参加希望者が毎年200名を超える関心が高いテーマであり、継続したいと考えています。

活動グループ名： ネット社会研究会

メンバー：代表者 床谷 三鈴（3期）、小角 裕美（3期）、菅野 みき（3期）、
番田 晶子（3期）

1. 令和5年度活動内容

ネット社会研究会は、“ネット社会における消費者問題”をテーマに、インターネット上の新しいサービスについて研究しています。

ネット通販、フリマアプリ、サブスクリプション、クラウドファンディングなど、さまざまなサービスがインターネットを通じて登場し、私たちの生活はますます便利に快適に変化しています。しかし、このようなサービスの利用には戸惑うことも多く、トラブルに遭うこともあります。

そこで、新しいサービスの仕組みや利用する時の注意点をお伝えする消費生活講座を実施し、参加者と一緒にネットで広がる新しい世界をのぞいてみることにしました。

講座のテーマは「インターネットで広がる新しいサービス・取引」として、今まで研究してきたサービスを集約し、参加者のニーズや特性に応じフレキシブルに講座内容を組み立てることができるようにしました。また、神戸市の消費者教育出前講座のテーマの一つにもなり、以下のように実施することができました。

(1) 実施講座

神戸市消費者協会実行委員会（消費者教育出前講座）

神戸市消費生活講座

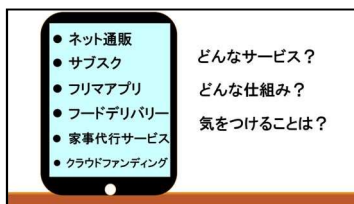
住之江公民館秋季講座（消費者教育出前講座）

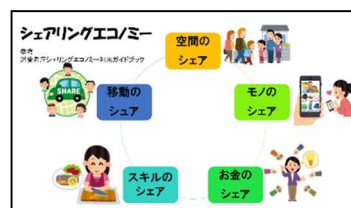
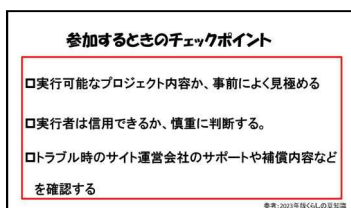
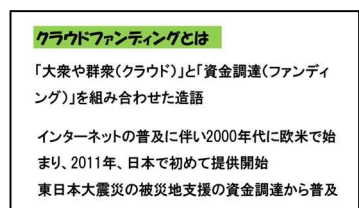
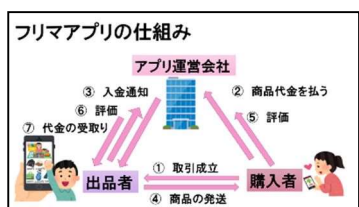
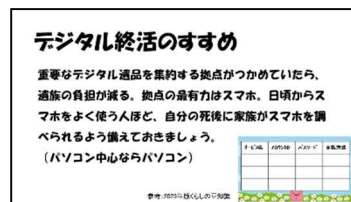
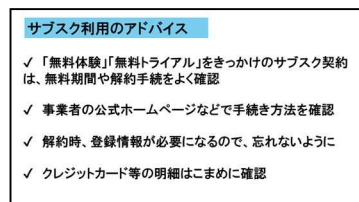
(2) 講座例

消費生活講座

～初心者にもわかる～ インターネットで広がる新しいサービス

投影資料抜粋





(3) 課題

各講座とも参加者からは、仕組みやトラブル事例を理解することができたとの感想が寄せられました。ただ、参加者のネット環境や利用状況もさまざまであり、参加者がどのようなことを知りたいのかも違い、講座の組み立てがむずかしいところでした。更に柔軟に対応できる工夫もしていきたいと思います。また、今まで私たちの研究会は、メンバーがみずから実体験し、その体験をもとに講座を行うことを大切にしてきましたが、この姿勢はこれからも続けていきたいと考えています。

2. 今後の目標、取組み予定

今後、ますますインターネットを介したサービスは広がっていくことと予想されます。新しいサービスに期待する反面、トラブルが増えていることも懸念され、トラブルに遭わない為には、事前に気を付けるポイントを知っておくことが大切です。

これからも、消費者の目線に立ってネットで広がる新しいサービスの研究を続け、研究成果をわかりやすく発信することを目標としています。

活動グループ名 : マネープラン研究会

メンバー：代表者・田村 泰造（4期）、一ノ瀬由美（3期）、小角 裕美（3期）

1. 令和5年度活動内容

当研究会には、3期生2名と4期生1名の合計3名が参加している。

①研究活動

Eメール（随時）とZOOM（月に2回程度）と頻繁に情報交換を行った。

②啓発活動

今年度の主な活動成果は次の2点。

前年度に作成した出前講座のためのモデルストーリー2本「ライフプランを考えよう」

「若者と消費者トラブル 行動経済学から」を順次改定し出前講座に活用した。

消費者講座と出前講座3件に講師として啓発活動をおこなった。

その他、大雨等で出前講座2件中止になった。

③消費生活講座（講師：一ノ瀬、小角）

テーマ：今からでも遅くない、人生設計 ～自分らしく生きるためのお金の話～

50歳からのライフプランの話と、そのために知っておきたい経済ニュース、
社会保障のしくみやNISAなどについて説明した。

会場：神戸市立総合福祉センター4階 第5会議室

日時：7月22日（土）14：00～15：30 参加者：60名

④出前講座

テーマ：自分らしく暮らすためのお金の話

1) 神戸滋慶学園（講師：一ノ瀬）

人数：28名（専門学校で国家資格鍼灸師コースの初年度生）

会場：神戸医療福祉専門学校中央校

日時：6月22日（木）10：40～12：00

2) 名谷南あんしんすこやかセンター（講師：小角）

人数：約15名（高齢者）

会場：神戸市営住宅13号棟集会場

日時：9月20日（水）14：00～15：00

3) NPO法人福祉ネット寿（講師：一ノ瀬）

人数：11名（高齢者 ※難聴の方あり）

会場：市営灘北第一住宅集会所

日時：9月20日（水）11：00～12：00

2. 今後の活動目標、取り組み予定等

「世界情勢の変化」、「脱炭素」、新しい政権による「新しい資本主義」など、世の中は大きく変わろうとしている。そのため情報を収集しライフプランへ反映させる必要性が十分あると考えている。また、今後もお金に関するトラブル被害は多くなると予想されることから、次の課題を掲げて、研究を進めていく予定。

- ・ 50歳からのライフプラン、デジタル遺産など身近なテーマの研究
- ・ 消費者はどう考え、どう行動すべきか。補足として、行動経済学+ α の整理
- ・ 高齢化に伴う社会保障制度等の変化を分かりやすく伝えるための研究
- ・ 国家財政（国のお金の出入り）を身近な問題としてとらえられるための研究

また、「消費生活講座（マネー講座）」の開催と「出前講座」への啓発活動にも引き続き取り組む。

<消費生活講座のテーマ>

テーマ検討中。

50歳代をターゲットに7月頃の開催に向けて計画。

<出前講座のテーマ>

自分らしく暮らすためのお金の話

お金は、あなたの夢や希望を叶えるために使ってこそ価値があります。

ムダを減らし、お金を上手に使うヒントをお教えします。

【内容】

- ・ 「ライフプラン(生活設計)を作ってみよう」
- ・ 「騙されない消費者になろう」

今後も当研究会は、家計防衛のためのマネープランに寄与したいと思う。

活動グループ名：法律問題研究会

メンバー：岡本 啓文（3期）、菅野 みき（3期）、萬代 淳子（5期）

1. 令和5年度活動内容

法律問題研究会は、Zoom ミーティングで可能な活動を検討し、グループ勉強会を行っています。

(1) グループ勉強会

[勉強会のすすめ方]

課題書籍を読み、ミーティングで感想や疑問に思ったこと等を話し合う。必要に応じて、追加の調査を行う

【令和5年度勉強会】

| | 開催日 | 内容 |
|-----|-----------|--------------------------------------|
| 第1回 | R5年5月13日 | 本年度の活動について |
| 第2回 | R5年6月3日 | 各自の活動や情報を共有 |
| 第3回 | R5年7月8日 | 各自の活動や情報を共有 |
| 第4回 | R5年9月2日 | 神戸学院「現代の社会（消費者問題）」出講準備 |
| 第5回 | R5年10月14日 | 書籍「イェール大学集中講座 思考の穴」を読んで |
| 第6回 | R5年12月23日 | 各自の活動や情報を共有 |
| 第7回 | R5年1月27日 | 各自の活動や情報を共有 |
| 第8回 | R6年3月9日 | 地元社会福祉協議会依頼の出前講座の報告（岡本） 今後の活動について |

(2) 出前講座

6年目の担当となる神戸学院大学における「現代社会（消費者問題）」の第2回講義「若者が遭遇する消費者トラブル」を担当しました。

相談の多い通信販売の定期購入の事例を増やすなど、変化するトラブル事例を見直し紹介しています。

講座の流れ

1. 契約について
～消費者と契約について～
2. 消費者の権利と責任
3. あなたは、どれを選ぶ？
～身近な消費生活の中での選択肢～
4. 若者に多い消費者トラブルあれこれ
5. キャッシュレスは計画的に
6. 「消費者トラブル」への心構え
7. 本日の振り返り

2. 今後の活動目標、取組み予定等

2016年～2017年に当研究会で作成した若者を対象にした消費者教育のための教材「成人になる君のために」を使用し、2018年から神戸学院大学のゼミの1コマを担当してきました。令和3年度からは、Zoomミーティングで活動を継続し、書籍を教材するなどし、各自の活動や消費生活相談事案について情報共有し消費者法との向き合い方を話し合ってきました。しかしながら、メンバー減少が続き活動継続が難しいと判断し、来年度以降の活動は継続しないこととします。

活動グループ名 : CEP (セップ)

(Consumer Education Project / 消費者教育プロジェクト)

メンバー：メンバー：代表者 森 美子（2期）、松岡 孝子（2期）、床谷 三鈴（3期）

1. 令和5年度活動内容

令和5年度の活動は昨年度に続き、「食品ロス」を活動テーマとして取り上げることにしました。食品ロスとは“本来であれば食べられるのに捨てられてしまう食品”を指します。食品リサイクル法の基本方針では、食品ロスの削減を含めて食品廃棄物等の発生抑制が優先と位置づけられています。

食品ロスには大きく分けて「事業系食品ロス」と「家庭系食品ロス」の2種類があり、事業活動に伴い発生する食品ロスを事業系食品ロス、家庭内で発生した食品ロスを家庭系食品ロスと呼びます。日本全体の食品ロスのうち、約46%は家庭内から発生することがわかっています。つまり、私たち一人ひとりが食品ロスに対しての理解を深め、削減に向けて行動をしなければ、食品ロス問題は解決しないといえるでしょう。

食品ロスを減らすためには、食べ物を買うお店、食べるお店でも食品ロスを減らすことを意識することが大切です。しかし、今年度、家庭系食品ロスの実践編として、私たちが家庭で行っている削減を取り上げました。

家庭で発生する食品ロス対策は、必要以上に買いすぎないことが大前提ですが、買ったものをいかに使い切るかについて考えてみました。

大きく3つに分類されます。

- (1) 食べ残し対策…食卓にのぼった食品は、食べ残さず食べきる。
- (2) 直接廃棄対策…賞味期限切れ等により使用せず、手つかずのまま廃棄しない。
- (3) 除去対策…野菜の皮などを厚くむき過ぎるなど、可食部分を過剰に除去しない。

私たちが行っている食品ロス対策

(1) 食べ残し対策…食卓にのぼった食品で、食べ切れなかった食品を利用する。余ってしまった場合は、形を変えて食べきるようにする。

・カレー味に変化させる。

一般的なカレーのイメージを捨て、冷蔵庫に残っている野菜、果物、コンニャク、乾物を入れたカレーにする。カレーのしみた大根、トマト風味のカレーもおいしい。

・味噌汁を具たくさんにする。

・1週間に一度、冷蔵庫の野菜や果物を使いきる。

・ポテトサラダを春巻きの皮で包んでポテサラ春巻きにする。

・残った「肉じゃが」から「コロッケ」に変える。

(2)直接廃棄対策…手つかずのまま廃棄することがないよう保存する。

- ・賞味期限が過ぎても自分で確認する。(例) 卵の賞味期限は生食の場合のもの。加熱すれば食べられる場合が多い。
- ・傷みやすい野菜は、新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵保存する。
- ・ひき肉などは、なるべく火を通してそぼろ状にしてから冷凍する。
- ・必要に応じてカット野菜や冷凍野菜を使う。(例) きのこミックス、冷凍ホウレン草・マリネや発酵食品にする。(例) カブの甘酢漬け
- ・日光にあてて乾燥野菜にする。
- ・在庫食品や冷蔵庫に入っている食品が目に見えるようにする。半年毎に、廃棄食品をチェックすると、隠れていた食品が多かった。
- ・保存庫や冷蔵庫の商品、調味料など小分けボックスなどを利用してグループ化する。
- ・冷蔵庫内の食品の場所を決める。
- ・賞味期限の近いものを前に置く。

(3)過剰除去対策

- ・大根、ニンジンなどなるべく皮ごと使う。
- ・ピーマンの種など食べられる部分を取り除かないようにする。
- ・ブロッコリーの茎、シイタケの茎、長ネギの青い部分、大根の葉、キャベツの外葉も調理して食べるようにする。
- ・豆苗、三つ葉などの根を水につけてリプラントする。

家計から食品ロスを考える ～家計における食費が占める割合は約 1/4～

総務省の「家庭調査報告：2022年（令和4年）2月分」によると、2人以上の世帯における毎月の消費支出は257,887円であり、そのうちの食費が占める金額は71,655円、つまりは全体の約28%を食費が占めることがわかりました。

毎月の支出を考える上で、賃金が伸びないばかりか、実質賃金はマイナスになっていることを思えば、生活費の大きな割合を占める食費を食品ロスとして無駄使いすることは、家庭内の収支に悪影響が出ると考えられます。

2. 今後の活動目標、取組み予定等

令和4年度、5年度と食品ロス削減に向けて、取り組んできましたが、次年度は範囲を広げて、「エシカル消費」について啓発活動をすることにしました。「エシカル」を直訳すると「倫理的な」「道徳上の」という意味です。つまり、一般的には、法律とは関係なく、多くの人が正しいと思うこと良心に基づく社会的な考え方を指します。一人一人が、思いやりを持った消費行動を心掛けて、商品が届くまでの背景や廃棄した後の影響を考え、消費と社会のつながりを「自分ごと」として捉え、行動するよう提案します。