



助けあい 支えあいで 縁結び

# あいあいねっと通信

# 秋号

朝夕は肌寒くなり、秋がやって参りました。8月終わりから9月にかけて、全国で豪雨と台風による被害が相次ぎました。被害の大きさに胸が痛むと同時に、地球の体温が気になる今日この頃です。皆様は、お変わりないでしょうか？

2019年の前半は、昨年の西日本豪雨災害の復興支援を中心に活動して参りました。国際ソロプチミストアメリカ日本西リジョン様よりいただいた支援金を活用し、食品の詰め合わせボックスを竹原、安浦、天応、坂の地域支えあいセンターを通じて1件1件手渡して、届けました。お礼が言いたかったと温かく出迎えてくださる被災者の方もおられ、私たちが元気をいただきました。2月には、消防局の方に来ていただき、防災講座を開きました。西日本豪雨災害の復興の様子や日頃の防災についてお話がありました。普段から一人一人が考え、いざという時に隣近所と一緒に行動できる地域づくりが大切だと改めて感じました。



春からは、食品ロス削減活動を積極的に行いました。インターナショナルスクールやなぎさ中学校での講座、親子料理教室、地域住民を対象とした講座や市民球場跡地で開催された口ハスフェスタにも出展しました。講座やイベン

トでは、食品ロス削減をテーマにしたすごろくやカルタなどを行い、子どもたちにも大好評です。夏に開催した「食品ロスを知ろう!フリーマーケット」では、食品ロスに関するクイズに答えるスタンプラリーを行いました。ラリーの最後に、自分ができる食べ物を捨てない工夫をカードに書きまめnanツリーに貼り付けました。立派なまめnanツリーが完成しました。

5月、「食品ロス削減推進法」が策定され、



8月31日には、中四国のフードバンク団体の呼びかけにより、「全国食品ロス削減研究会」が立ち上がりました。

持続可能な循環型社会の構築に向けて、地域の皆様と一緒に学び楽しめる活動を開催していきたいと思えます。

### 【今後のスケジュール】

- ◆フードライブ in 広島文教大学大学祭  
10月13日(日)・14日(月)
- ◆可部のまち巡り 10月20日(日)
- ◆もったいないが地球を救う 岡山県  
10月14日(月) 13:00~17:00
- ★日々の活動は、facebook で公開中★

食べ物は食べるためにある! “もったいない” のない社会を創る!



フードバンク活動

食品ロス削減活動

健康づくり活動・まちづくり活動

私たちは、食品関連企業から、規格外・包装破損・印字不良などの理由で、食べ物としては品質にまったく問題がないにもかかわらず、商品として扱えなくなった食品(食品ロス)を無償提供していただき、それを食べることに困っている人々のもとに届けるとともに、地域の活性化に活かしています。

【編集・発行】

社会福祉法人 正仁会 あいあいねっと

- 住所: 広島市安佐北区可部3-9-21
- TEL: 082-819-3023
- FAX: 082-815-6666
- Email: aiainet@nagominosato.jp
- web: http://www.aiainet.org/



社会福祉法人 正仁会



## 食品ロスを減らそう！

あいあいねっと 代表 原田 佳子

暑い夏からようやく秋へ！朝晩が過ごしやすくなりました。食欲も旺盛になり落ちた体力を復活させる季節でもあります。高齢者は、特に、エネルギーとたんぱく質が不足することのないようしっかり食べるよう心がけてください。8月で御歳〇〇になった私は、過去に数度大病を患ったことがあります、買い物をする際は、必ず、表示を確認し、原材料や添加物はもちろんのこと、エネルギー、たんぱく質の表示に目を光らせます。お蔭で？それなりに元気で日々過ごしています。

ところで、今年5月24日通常国会において、超党派の議員連盟により「食品ロス削減推進法」が成立31日に公布されました。今から、各自治体におろされ中身が決まっています。前文には以下記載されています（要約）。

「食品ロス削減は、世界には栄養不足の状態にある人々が多数存在する中で、とりわけ大量の食料を輸入に依存しているわが国として、真摯に取り組む課題である。その基本的な視点として、①国民がそれぞれの立場において主体的にこの課題に取り組み社会全体として対応していき、食べ物を無駄にしないしっかりとした意識を持ちその定着を図っていく、②まだ食べることのできる食品については、廃棄することなく、できるだけ食品として活用する。そのために、官民など多様な主体が連携し、国民運動として食品ロス削減を推進する。」「あいあいねっと」のフードバンク活動は「食品は食べるためにある。食品をロスにしない」と定義しています。この法律と将に一致します。あいあいねっとは、今法律を更なるテコとし、食品ロス削減啓発活動にまい進してまいります。「あいあいねっと」では、人数の多い少ないに関わらず、食品ロス削減等の講演を引き受けています。どうぞ、皆様の地域でも、食品ロス削減活動が広がっていくよう「あいあいねっと」にお声をかけてください。

.....

「食品ロス削減推進法」の新法を足がかりに私たちの生活を見直してみませんか。

社会福祉法人 正仁会 業務執行理事 松林克典

「食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）」が、令和元年5月31日に公布されました。この法律は、食品ロスの削減に関して、国・地方公共団体等の責務を明らかにして、基本方針とその他関連施策を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的とします。つまり、国や地方公共団体、事業者や消費者の責務と役割を明確にすることによって食品ロスの削減に全国民が取り組まなければならないと義務づけたようなものです。

ここで言う食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本では、年間2,759万トンの食品廃棄物が出され、このうち食品ロスは643万トンと推計されています（農林水産・環境省2016年度）。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量約380万トン（2019年）の1.7倍に相当します。

日本には昔から「もったいない」という言葉があります。米を食べられない時代から一粒も無駄にせず、「米をムダにしたら目がつぶれる」といった連綿とした教育がなされてきました。私もそう教えられました。戦後何も無い時代から立ち上がり、復興を果たした日本人は、いつの間にか飽食の限りを尽くし、欲したときに欲するだけものがないことに不満を抱くようになりました。これでは「もったいない（Mottainai）」を国際語にしたワンガリ・マータイさん（ノーベル平和賞受賞）に顔向けができません。

法的にも私たちの責任が明確化された以上、この新法を足がかりに、いまこそ、国民を挙げて食品ロスをなくすために取り組みましょう。「あいあいねっと」は皆さまの想いを形にします。まずは、自分の生活を見つめ直して、できることから少しずつ始めてみませんか？





## 持続可能な地域づくりのための学び合いセミナー

9月14日15日で東京都渋谷区にあるJICA研修センターで、DEAR主催で開催された「持続可能な地域づくりのための学び合い」セミナーに参加しました。全国から18団体29名の方が参加されており、すでに地域づくりをされている方、これから始める方など様々で、あいあいねっとは広島市安佐北区を中心とする地域で活動していますが、他の団体は、地域の規模も様々、北は岩手県から、南は屋久島から来られており、活動内容も、カンボジア算数教育支援や地方創生、こどもの学び場づくりなど多様でした。



1日目はまず、学ぶと学びあいはことなるということからスタートしました。従来、「学び」は広くたくさんの意味をもっています。「学び」の広くたくさんの意味の中に「学びあい」も含まれているといえますが、ここでは、人とのかかわりを通して学びあうことに着目し、重要視するためにあえて「学びあい」としているそうです。

「教えるー教えられる」ということが構造化された中で生まれる学びではなく、地域づくりについて対話的に関わり合うことを通して生まれる学びを「学びあい」と考えられており、セミナーではワークショップなどを行いながら、進んでいきました。

まず最初のワークショップでは、多様な価値観がある中で、持続可能な社会作りに参加していくこと、「豊かな社会にとって大切なこと」について話しあいました。まずは自分自身が考える豊かな社会、そしてグループで地域の単位を設定してその地域にとっての豊かな社会について考えました。私が選んだ豊かな社会にとって大切なことは①大気、土壌、海洋汚染や森林破壊、生物の絶滅がこれ以上すすまないように、資源を使いすぎない、環境にやさしいライフスタイルを選ぶことができる②誰かを傷つけない限り、意見表明が自由にでき、誰からも制限されない。少数意見であっても尊重される③生活や地域、社会の課題を一緒に考えて取り組む仲間が居て、地域に気軽に集まれるような居場所がある。の3つでしたが、グループで話すと異なる意見があり、個人で考える時と地域で考える時では違う場合もあるのだと発見がありました。みなさんにとっての豊かな社会にとって大切だと思うことは何でしょうか。

2日目には自分たちがどんな組織や個人と、どのように関係しているかを見える化する、社会間関係図づくりを行いました。これはとても図にしていくと関係性だけでなくあいあいねっとの食品の流れなどもわかり、みなさんにもあいあいねっとの活動をわかりやすく見ていただけるものだと思い、あいあいねっとスタッフで再度作成し、事務所に貼りだす予定です。ぜひ来られた際にはごらんになってください。

その後、目指す地域の姿を確認し、具体的なプランにすることでセミナー後の活動につなげるということで、アクションプランづくりを行いました。5年、10年後のなりたい姿をイメージし、それを達成するための課題をどうクリアしていくか考えていきました。

今回学んできたことをもとに地域のみなさんと学びあえる場を設けられるよう、これからあいあいねっとスタッフで計画し、企画していければと思います。



スタッフ 兼子智恵 橋本留里子



戸棚や冷蔵庫に眠っている食材を活用した「サルベージ」レシピ!!



## ☆とうふのドライカレー☆

### 【材料】6人前

ごはん6人分 鶏ひき肉240g 木綿豆腐360g  
人参・玉葱・ピーマン・しいたけ各1個 にんにく1片  
★【醤油小さじ1、ウスターソース・カレー粉・ケチャップ  
各大さじ2と小さじ1、塩小さじ1/4、コショウ少々】  
食物油適量



### 【作り方】

- 1、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにくをみじん切りにする。  
★の調味料を測り、合わせ調味料を作る。
- 2、フライパンに油を引き、にんにくを弱火で炒めて香りが出たら、鶏ミンチ、豆腐（手でほぐして入れる）を入れてそばろ状になるまで炒める。
- 3、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけの順に入れて弱火で炒める。
- 5、火が通ったら、★の調味料を加え、汁気が無くなるまで混ぜ、火からおろす。
- 6、ごはんをお皿に盛り、ご飯の上に乗せて出来上がり!!

### 【ポイント】

残り野菜はなんでも入れてOK! カレー粉は香りもよく塩分も少なく、添加物もないのでお勧めです。ムニエル、から揚げ、フライドポテトなどいろいろなお料理に使えます。

【一人分の栄養価】 386Kcal たんぱく質17.2g 脂質9.1g 塩分1.9g

## 私たちの活動をご支援いただいている事業者様・団体様をご紹介します

- ◆有限会社アトラス・コーポレーション◆アルフレッサファーマ株式会社◆アヲハタ株式会社
- ◆有限会社池田自動車◆株式会社エコーロードフルール◆江崎グリコ株式会社
- ◆株式会社SKYコーポレーション◆株式会社エムズホーム◆株式会社M&K
- ◆株式会社M&Cコラボレーション◆おおたけ株式会社◆株式会社沖野建築設計
- ◆有限会社オフィスシン◆京都Bonappetit◆キューピー株式会社広島支店◆株式会社九食
- ◆医療法人社団恵正会◆有限会社健康宅配ネット◆カルビー株式会社◆有限会社佐藤運送
- ◆有限会社山菜木村◆シチズン時計株式会社◆スターライト工業株式会社
- ◆生活協同組合ひろしま◆株式会社多山文具◆チチヤス株式会社◆中国電力株式会社
- ◆中電環境テクノス株式会社◆株式会社トーホーフードサービス
- ◆株式会社ナリコマエンタープライズ◆有限会社ニシオカ◆ひろしま市民の里@安佐
- ◆広島総合警備保障株式会社◆広島海苔株式会社◆広島駅弁当株式会社◆株式会社フォーリーフ
- ◆藤井医療器株式会社◆株式会社藤三◆マルコメ株式会社◆マックスバリュ西日本株式会社
- ◆株式会社マルバヤシ◆株式会社未癸◆ミック株式会社◆美作大学食品ロス削減サークル
- ◆株式会社ミライト◆有限会社エイコー商事◆山崎製パン株式会社広島工場
- ◆ゆかり屋本舗株式会社◆ワンダフルホーム株式会社

みなさま、いつもありがとうございます!