

「食育」に関する用語集

★この用語集は、ジャンルごとにまとめてあります。

食の問題

食の外部化: 飲食店等で食事をする外食はもとより、本来、家の中で行われていた調理や食事を家の外部に依存することをあらわします。食品産業においても、このような消費傾向に合わせて、調理食品や惣菜、弁当などの「中食(なかしょく)」を提供するようになっていきます。このような動向を総称し「食の外部化」といいます。

食の簡素化: 食の外部化により、調理する、片付けるなどの「食」のプロセスが省略され、より簡単に、より早く、より手軽に「食」をとることをさします。

【関連語句】

外食: 家庭の外の飲食店等で食事をする。調理から食事をとる空間まで外部で済ませてしまうことを表します。

中食: 惣菜や弁当、調理済み食品を購入して来たり、出前やケータリングで調達した食べ物で食事を済ませることを表します。家庭内で調理する過程が省かれた食事をさします。

食のグローバル化: 全世界で同じ食品が食べられるようになること。時間をかけ、共通の食べ物が広まり、それぞれの土地や文化に融合して定着していく場合と、大企業が自社製品を世界中に広げていく場合があります。また、経済力のある国が、世界中から様々な食品を輸入するパターンもあります。

食の画一化: 食のグローバル化により、地域により様々であった食材や味、料理などの食文化が失われていくことをさします。どこでも、同じ味の同じ食べ物が食べられるようになることを表します。

【関連語句】

ファストフード(fast food)とスローフード(slow food): 短い時間で手軽に作れる・食べられる食べ物をファストフードと呼びます。日本には、このような手軽な食べ物として、昔からそば・うどんや丼物などがありましたが、ファストフードという言葉自体は、外資系大手フードチェーンによって日本にもたらされました。食の内容も高カロリーで栄養に偏りがあるジャンクフード的なもので、食のグローバル化と画一化をもたらした原因と考えられます。

これに対して、イタリアでスローフード運動が起こりました。それぞれの土地に伝わる食材や食文化を大切に、ゆったりと食を楽しもうというものです。ファストフードによる画一化から、各郷土に伝わるバラエティ豊かな食生活を守っていこうという運動です。

ジャンクフード(junk food): カロリーばかり高く、栄養価の低い食べ物をさします。もともとジャンク(junk)は、「ごみ」や「ガラクタ」を意味します。一般的に、ファストフードやスナック菓子などさします。

フードマイレージ(food mileage): 食材が輸送される距離を表し、[重量×距離]で表されます。この数値が高いほど、輸送のために大量の燃料がかかり、CO₂が排出され、環境への負担となります。

日本は、食品の自給率が低く、純粋な和食の食材でさえ輸入に頼っており、世界的に見ても群を抜いてフードマイレージの高い国となっています。

また、日本にいながら世界各国の食材を手に入れることができることが、食のグローバル化を進め、日本の食文化が失われる原因ともなっています。

これに対して、その地域で採れた食材をその地域で消費しようという「地産地消」の考え方は、環境にも優しく、その地域の郷土料理などの食文化を守ることにもつながります。

食の問題

こ食: 孤食という言葉使われ始めてから、現在の「食」の状況を表す様々な「こ食」が使われるようになりました。最も代表的なものを紹介します。

- 孤食**: 家族が不在の食卓で一人でさびしく食ベること。家族が何を食ベているかわからず、子どもが何をどう食ベても自由で、会話もできません。
→好き嫌いを増やし、発育に必要な栄養が足りなくなります。社会性・協調性が身につかず、引きこもりやすくなります。
- 個食**: 家族それぞれが食卓で別のものを食ベること。テレビを見ながら、まるでファミリーレストランのように、それぞれが自分の好きなものを食ベています。
→好き嫌いを増やし、栄養が偏ってしまいます。協調性がなくわがままになり、他人の意見を聞かない子どもに育ちます。
- 固食**: 自分の好きな決まったものばかり食ベること。子どもが嫌がったり食ベたがらないことに、おとなが流されてしまいます。
→栄養がかたよってしまい、肥満や生活習慣病になりやすいからだに。キレやすくわがままな子どもに育ちます。
- 小(少)食**: いつも食欲がなくて食ベる量が少ないこと。もっとスリムになりたいと、食事の量を減らす子どもが増えています。
→発育に必要な栄養が十分にとれず、骨密度が低くなります。食ベる意欲がわかないといったように、いろいろなことに対して無気力になります。
- 粉食**: パン中心の、粉を使った主食を好んで食ベること。日本人のからだに合っている、お米を食ベる回数が減っています。
→かむ力が弱く、あごが発達しません。かまずにたくさん食ベてしまったりと、エネルギーを多くとりがちになります。
- 濃食**: 味の濃い料理や食品ばかりを食ベること。料理に調味料を加えたり、味が濃くなりがちで調理加工済食品を食ベていると濃い味つけに慣れ、好んで食ベるようになります。
→食物本来の味がわからない、味覚障害を招いてしまいます。塩分や油をとりすぎて、生活習慣病になりやすいからだに。

(出展: 食の検定公式テキストブック食の検定協会編 発売元農文協
「特別講座 服部幸應の食育メッセージ」)

フードファディズム(food faddism): 特定の食ベ物やその成分について、その摂取量や頻度を無視して、健康への有効性や有毒性を過大に評価し、信じてしまうこと。マスメディア等からの過剰な情報を鵜呑みにしてしまい、その流行に流されてしまう傾向で、偏った食事を採るようになり、健康的な食生活のバランスを崩す原因ともなります。食に関する情報が氾濫している現代において、情報を適切に判断する能力が求められます。

【関連語句】

情報リテラシー(information literacy): 自分の目的に合わせて、大量の情報から必要なものを探し出し、その内容を鵜呑みにせず、評価・識別・選択して、再構築するなど、情報を活用できる能力をさします。

メディアリテラシー(media literacy): 特に様々なメディア(新聞、テレビ、ラジオなどのマスメディアやインターネット等)を使いこなす能力をさします。

コンピュータ・リテラシー(computer literacy): コンピュータを操作し、必要な情報を引き出す知識や能力をさします。

国の食育

食育基本法：近年における国民の食生活をめぐる環境の変化、具体的には、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向等の問題、また、食の安全や海外依存の問題の発生に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することが緊要な課題となっていることから、食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に平成 17 年 7 月 15 日に施行された法律です。

(参考:食育推進基本計画参考資料集)

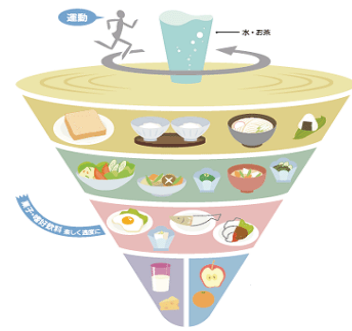
食育の日：食育推進運動を継続的に展開し食育の一層の定着を図るために、**毎月 19 日**を「食育の日」と決めました。

食育月間：国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、**毎年 6 月**を「食育月間」と決めました。

食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が作成した 1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の 5 つのグループの料理を組み合わせ、望ましい食事の採り方やおよその量をわかりやすく説明しています。



食生活指針：平成 12 年 3 月、農林水産省と当時の厚生省、文部省が共同して 10 項目からなる食生活指針を策定しました。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1 日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
- ④ ご飯などの穀類をしっかりと。
- ⑤ 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑥ 食塩や脂肪は控えめに。
- ⑦ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ⑨ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ⑩ 自分の食生活を見直してみよう。(参考:食生活指針:農林水産省)

保育所における食育に関する指針：乳幼児期から正しい食事の取り方や食習慣の定着を図るために、その発達段階にあわせて豊かな食の体験を繰り返す必要があります。保育所は、子どもたちが 1 日の大半の時間を過ごす場であり、食育を行う場としての役割が大きいことから、家庭や地域との連携した体制作りや、食育の計画の作成など、保育所での食育の推進に関して厚生労働省が示したものです。

食文化

日本型食生活:昭和50年頃に、「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚などの素材を用いた伝統的な日本食のメニューに、畜産物などの油脂類と果物がバランスよく加わり、主食であるお米を中心とした健康的で豊かな食生活である日本型食生活ができました。

配膳:一人ひとりの食事を配置するしきたりで、典型的な日本型食生活である一汁三菜の場合は、左手前にご飯、右手前に汁物、主菜は右奥で、重めの副菜が左奥、中央に軽い副菜を配置します。



行事食:各地域に伝承される、郷土色豊かな料理で、年中行事やそれぞれの土地固有の行事の際に供される華やかで特別な食事をさします。

米飯給食:主食にご飯を提供する給食をさします。以前は、パン中心の小麦粉色型態で実施されていた学校給食でしたが、食事内容の多様化を図り、栄養に配慮した米飯の正しい食習慣を身につける上で教育上有意義であるという考えから、昭和51年より米飯給食が導入され始めました。(参考:米飯給食の実施について;文部省体育局長通達)

おはしの正しい持ち方を知っていますか

おはしは、東アジアを中心に使われている食事を食べる道具です。中国や韓国でも使用されていますが、それぞれ日本とは異なる形状や素材です。おはしを正しく持つことは、日本の食文化における大切なマナーです。正しい持ち方だから、食べ物をしっかりつかむ事ができるのです。

食卓で、おはしの持ち方を家族みんなで確認してみてください。



イラスト
食に関する学習ノート「いきいき
ちばっ子」1・2年生用より

口腔機能 (こうくうきのう):摂食(食べ物を捕らえる)、咀嚼(食べ物をかみ砕く)、嚥下(食べ物をのみ込む)機能と発音機能など口からのどまでの部分が行う機能をさします。

【関連語句】

咀嚼 (そしゃく):咀嚼とは、歯で食物をかみ砕き、かんで砕いていき、

唾液を分泌させて食物とよく混ぜ合わせ、のみ込みやすい大きさにして、食物の消化吸収を高めることです。

嚥下 (えんげ):食べ物や飲み物を口に入れ、咽頭から食道・胃へ送り込む過程をさします。

味覚形成:「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」に「旨味」が加わった5つの味を舌で感じ、脳へ伝えることを味覚といい、生後から乳幼児期に、この味覚が形成されることが味覚形成です。この時期は、味を感じる「味蕾」の数が最も多く、味覚が鋭敏な時期なので、著しいスピードで味覚が形成されます。このために、離乳食の時期には、薄味を心がけ食材本来の味を覚えるような配慮が必要だと言われています。

食とからだ

食と健康

生活習慣病:生活習慣病は、今や国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活によって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされますが、これは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができると考えられます。(参考:厚生労働省ホームページ)

メタボリックシンドローム:糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きいかかわります。この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

感染症:寄生虫、細菌、真菌などの病原性微生物や、ウイルス等の病原体が体内に感染し、増殖して発症する疾患の総称で、伝染病より広い範囲を表します。

歯周病:歯の生活習慣病で、細菌の感染により歯茎が炎症を起こし、歯と歯茎の間にすき間ができ、歯の土台である骨が小さくなり、歯が抜けてしまう病気です。以前は歯槽膿漏と呼ばれていました。

食物アレルギー:身体には、異物(抗原)が体内に入ったとき、その抗原を排除する物質(抗体)を作る免疫反応が備わっています。抗原に対して適切に機能すれば、正常な免疫反応として身体を守ってくれますが、過剰に反応した場合がアレルギーとなります。特に食品に対して起こるアレルギー症状を食物アレルギーといいます。

低栄養:高齢者は、加齢により食欲の低下、咀嚼力の低下、嚥下力の低下、消化液の減少、内臓機能の衰え、味覚の低下による嗜好の変化など、様々な変化が起こります。注意しないと健康を維持するために必要な食事の量が食べられない、食べていても充分ではないなど、栄養状態の低下につながることで、ちょっとしたきっかけで容易に低栄養状態になります。低栄養状態(栄養失調状態)になると、免疫力が低下し、基礎疾患などがさらに症状を悪化させるという悪循環に陥る可能性があります。

過度の痩身:20代女性の4人に1人が痩せており、若い女性で、20年前と比較して痩せている人が増えています。骨の形成が10代後半にほぼ完成することから、将来の骨粗鬆症の予防を含め、骨づくりに必要な時期である子どもの頃からの健全な食生活が必要となっています。また、急激な体重減少の中には、糖尿病や精神疾患である摂食障害などがある場合があります。加えて児童虐待による場合もあります。(食育基本計画参考資料より)

健康づくりメニュー:運動習慣、食事・栄養、嗜好品などについて、それぞれ個人に合わせた健康づくりのために作成される生活習慣のメニューをあらわします。

ヘルシーメニュー:健康に配慮したバランスメニューやカロリー控えめメニュー、塩分控えめメニューや、個々の健康状況や病状に配慮したオーダーメニューなどを表します。

「食」に関する運動

早寝・早起き・朝ごはん:子どもたちの基本的な生活習慣が大きく乱れており、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

文部科学省は、このような状況を改善するために、社会全体の問題として地域が一丸となった取り組みとして、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を提唱し、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を推進しています。

8020運動(ハチマルニイマル運動):8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、平成元年、厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱したものです。少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるので、「高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょう」という主旨の運動です。

もったいない:「もったいない」とは、「ありがたい」とか「無駄にすることが惜しい」という意味で、ものを無駄にしないだけでなく、ものに対する感謝の念が込められた言葉です。

ケニア出身で、環境問題への取り組みでノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんが、この言葉を知り、いわゆる環境活動の3Rである Reduce(ゴミの削減)、Reuse(再利用)と Recycle(再資源化)に、地球資源に対する尊敬の念(Respect)を加えた環境問題への取り組みの概念を、この1語で表すことができると深く感銘を受け、「MOTTAINAI」として世界に紹介しました。このことで、日本各地で取り組まれている「もったいない運動」が世界でも広がっています。

農業体験

食農教育・食農体験:生きることの基本である「食」と、それを支える「農(農業)」について、学び体験すること。食と農だけでなく、環境問題について考え、身近に感じ、行動することを促すことも重要視されます。

体験農園:土地を耕し、植え付け、栽培、収穫といった農業体験ができる農園で、圃場の一区画を借りて好きな作物を栽培する市民農園とは異なり、農家の指導を受けて、本格的な農作業を体験することができます。

滞在型市民農園:宿泊施設付きの市民農園のことで、休日に、自然豊かで静かな場所に宿泊し、簡単な農作業を行いたいという都市住民に人気の施設です。

教育ファーム:自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みをいいます。

体験者は、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上期間行うこととしています。出来るだけ多くの作業を行うことで、自然の力や生産の苦労や喜びを感じるとともに、生産者がどのような思いで、どのような作業をして、どのように作物が作られているのかを知り、食への理解を深めることができると考えられます。

ちば の取組

千産千消(ちさんちしょう):千産千消とは、千葉県産の新鮮でおいしい、安全・安心な農林水産物を、千葉県内で消費すること。一般的には「地産地消」と書きますが、千葉県は「地」の部分、同音で千葉を意味する「千」を使い、千葉県としての独自の取り組みを表現するために「千産千消」としました

【関連語句】

身土不二(しんどふじ):身土不二とは、元々仏教用語で「しんどふに」と読み、「身体(身)と環境(土)とは不可分(不二)である」という意味でした。大正時代に『食養会』が、この言葉を、「しんどふじ」と読み、「地元の食品や伝統食が身体に良い。」という意味のスローガンとして掲げました。地元の季節の物(旬の物)を常食する事で身体は環境に調和するという考えで、住んでいる所の一里四方の物を食べて暮らせば、健康でいられると言われています。

グリーン・ブルーツーリズム:グリーン・ブルーツーリズムは、都市の人々が農山漁村の民宿やペンションに宿泊滞在して、農山漁村生活や農林漁業体験を通じ地域の人々と交流し、川や海・田園景観などふるさとの風景を楽しむ余暇活動のことです。

千葉県では、こうした滞在型の余暇活動に加え、首都圏に近いという立地条件を生かし、日帰りのできる農林漁業体験や身近な市民農園での農業体験、交流・農林水産物直売施設を介した都市住民との交流など幅広く取り組んでいます。

グリーン・ツーリズムという呼称が一般的ですが、千葉県の3方を囲む海という恵まれた資源も積極的に活用し、農林と水産が一体となって推進していくという意味を込めて、「グリーン・ブルーツーリズム」と呼んでいます。

ちば食育ボランティア:学校や地域など食育活動を行う場で、農業体験の受け入れや郷土料理の調理実習、「食」や農林水産物に関する知識等をお話するなど、幅広い分野で食育活動のサポートをする人たちで、現在(平成19年11月)5,081名の登録者がいます。

ちば食育サポート企業:ちば食育サポート企業とは、社会活動として独自に「食育」活動を実践する企業、または、公的機関や「ちば食育ボランティア」が実践する「食育」活動に支援・協力する企業を登録し、紹介する千葉県独自の制度で、現在(平成19年11月)101社が登録されています。

ちばエコ農業:農業の自然環境に与える負荷を軽減し、持続的な農業の推進を図るとともに、生産者と消費者のお互いの顔が見える農業を実現し、消費者の求める安全・安心な農産物の供給体制を作るために、通常と比べて農薬や化学肥料をできるだけ減らした栽培を行う産地を指定し、そこで栽培された農産物について県独自の認証を行うものです。



ちばエコ農作物:ちばエコ農産物とは、環境にやさしい農業を進めながら、安全・安心な農産物を生産するため、化学合成農薬と化学肥料を通常の半分以下に減らして栽培し、生産者は、作業をしっかり記録します。そして、あらかじめ栽培作業の計画を立てて審査を受けてから栽培がスタートし、収穫される前に、基準を守って栽培されたことを、もう1度確認してから出荷されます。収穫前の審査では、県の担当職員が実際に田畑に行き、「ちばエコ農産物」のマークを付けて出荷してよいか、厳しい目でしっかり確認します。さらにホームページ「ちばエコ農業情報ステーション」では、「ちばエコ農産物」の袋や箱に印刷された「認証番号」から詳しい栽培情報が分かります。

健康生活コーディネーター:健康生活コーディネーターは、個人の健康状態のみならず、日常生活の具体的内容を把握した上で、一人ひとりの状況に応じた健康づくりの目標設定と目標達成に向けた行動等を提案(=健康生活コーディネート)を行う人材で、千葉県が独自に育成し、知事が資格を認定しています。

食に関わる人

栄養教諭:学校における食育の推進の役割を担う立場として、平成17年に設けられました。職務として、食に関する指導(児童生徒の個別指導、学級担任等と連携した集団指導、職員・家庭・地域の連絡調整)と給食管理(栄養管理、衛生管理、検食、物資管理等)を行います。(参考:文部科学省「栄養教諭の概要」)

栄養士:栄養の指導に従事する者で、厚生労働大臣の指定した養成施設で知識及び技能を修得し、都道府県知事が発行する免許を受けた者。(参考:文部科学省「栄養士制度の概要」)

管理栄養士:専門的知識及び技術を要する栄養の指導並びに特定多数人に対して食事を供給する施設で給食管理及び施設に対する栄養改善上必要な指導等を行う者で、国家試験に合格し、厚生労働大臣が与える免許を受けた者。(参考:文部科学省「栄養士制度の概要」)

学校栄養職員:学校に勤務する栄養士であり、学校給食指導、調理従事員や施設などの衛生管理、学校給食の検食、学校給食用の物資の選定・購入・検収・保管、及び学校給食の食事内容や児童生徒の食生活の改善に関わる調査研究を行うことを職務とします。
(参考:学校栄養職員の職務内容について(通知);文部科学省)

食の安全安心

リスクコミュニケーション: リスク(悪い状況を招く可能性)を完全になくすことは不可能であり、様々な場にリスクが存在しています。

このリスクについて正確な情報を共有するために、行政、消費者、事業者(企業)、研究者(専門家)、その他の関係者の間で、情報および意見を相互に交換することを表します。その意見交換の結果であるリスクの評価やリスク管理に関する決定事項の説明を含めてリスクコミュニケーションといいます。

食品表示:JAS法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)で、表示が定められているもので、野菜や果物などの農産物、肉や卵などの畜産物、魚や貝などの水産物で加工していない生鮮食品には「名称」と「原産地」の表示が義務づけられています。生鮮の農産物などの原料を加工して製造された加工食品には、「名称」、「原材料名」、「賞味期限」などの表示が義務づけられています。このような一般的に適用されるルールのほか、それぞれの品目の特性に応じて、特別なルールが定められているものもあり、生鮮食品でも、お米には、「名称」、「原料玄米」などを表示しなければなりません。さらに農産物検査法に基づく検査を受けたものについては、原料玄米の「産地」、「品種」、「産年」が表示されます。加工食品であるうなぎの蒲焼きには、一般の加工食品において表示すべき事項に加え、原材料であるうなぎの原産地を表示しなければなりません。

栄養成分表示:健康増進法第31条に定められた基準で行うもので、輸入食品を含め販売される食品に関して、各栄養成分の量及び熱量(カロリー)に関して表示するとともに、摂取量が欠乏しがちな栄養成分の補給ができるもの、または過剰摂取が健康に影響を与えるものを表示することが義務づけられています。(健康増進法より)

食品添加物:食品衛生法第4条第2項では、「添加物とは、食品の製造の過程において又は食品の加工もしくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するものをいう。」と定義しています。食品の加工のため、風味や外観を良くするため、保存性を良くするためなどの目的で使用される甘味料・着色料・香料、保存料・酸化防止剤などがあります。

食と環境

食品リサイクル：食品廃棄物の「発生の抑制」「再生利用」「減量」について定めた「食品リサイクル法（食品循環資源の再利用等の促進に関する法律）」により、食品循環資源の有効利用を推進し、循環型社会の構築をめざしています。

バイオマス：生物資源(bio)の量(mass)を表す概念で、一般的には、「再生可能な生物由来の有機性資源で、化石資源を除いたもの」を意味します。バイオマスは、地球に降り注ぐ太陽のエネルギーを使って、無機物である水と二酸化炭素から、生物が光合成によって生成した有機物であり、ライフサイクルの中で、生命と太陽エネルギーがある限り持続的に再生可能な資源です。（参考：農林水産省ホームページ）

食品廃棄物：食品リサイクル法で、「食品が食用に供された後に、または食用に供されずに廃棄されたもの」、「食品の製造、加工又は調理の過程において副次的に得られた物品のうち食用に供することができないもの」と定義されています。具体的には、食品の製造加工業から発生する動植物性残渣、流通段階での売れ残りや廃棄される賞味期限切れの食品、外食産業や家庭から出る調理くず、食べ残し、などをいいます。

食品ロス率：食品の中で、捨てたり、食べ残したり、取り除きすぎることによって食品をロス（無駄に）するといった、食品ロス率とは、重量ベースでのその割合のことをいいます。「捨てる」とは、消費期限切れや腐らせてしまったものが含まれます。また「取り除きすぎ」とは、野菜の皮を厚くむきすぎたり、肉の脂身を取り除くのも含まれます。

都市農業：都市やその周辺における農業を指し、大消費地に近い農業地域、都市の生産緑地、市民農園等において営まれる農業を含みます。都市農業は、都市住民に新鮮で安全な農産物を供給するとともに、自然環境を維持する役割を担っています。

遊休農地：農地であって、現に耕作の目的に供されておらず、かつ、引き続き耕作の目的に供されないと見込まれるものを言います。（農業経営基盤強化促進法第5条第2項第4号）