



食品ロスダイアリー

～エコルと一緒に2週間チャレンジ！～



- ①知ろう！食品ロスのこと
- ②見つけよう！あなたの家の食品ロス
- ③チャレンジ！2週間で出る
食品ロスはどのくらいかな？
- ④考えてみよう！



- この度は、食品ロスダイアリーへのご協力、誠にありがとうございます。
- 提出先は、下記事務局までお願いいたします。

問合せ先

青森市ごみ問題対策市民会議（事務局：青森清掃管理課）
〒030-0801 青森市新町1丁目3番7号 Tel：017-718-1179

「食品ロス」ってなんだろう？

食品ロスとは？



**本来は食べられるのに、
捨てられてしまう食べ物のこと**

例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のことです。
一口も食べていないのに、捨てられることもあります。



なぜ、食品ロスを減らした方がいいの？

○環境への負担が軽減されます！

食べ物を作るときには、水を使ったり地球温暖化の原因である二酸化炭素を排出したりします。また、大量の食品ロスを可燃ごみとして燃やすことで、二酸化炭素の排出や焼却後の灰の埋め立て等により環境に負荷がかかっています。そのため、食品ロスを減らすと環境への負担が軽減されます。

○食べ物のムダを減らせます！

日本は食べ物を海外からの輸入に頼る一方で、多くの食べ物を食べずに廃棄しており、ムダにしています。そのため、食品ロスを減らすと、食べ物の輸入を減らしムダを減らすことができます。

○お金のムダを減らせます！

大量の食品ロスを含んだ多くのごみを廃棄するため、ごみ処理に多額のお金がかかっています。また、ムダになる食べ物を作るときにも、買うときにもムダなお金をつかっています。そのため、食品ロスを減らすとごみ処理の費用もご家庭の費用も減らすことができます。

食品ロスは、あなたの家から出ているかも？

実は、日本全体を見ると、お店などに負けないくらい多くの食品ロスが、みなさんの家から出ているんです！



あなたの家からも食品ロスが出ているかも。例えば…

- 苦手な食べ物があったので、食べずに捨ててしまった…。
- 量が多かったので、残して捨ててしまった…。
- いつの間にか賞味期限が切れていたなので、捨ててしまった…。

あなたの家からはどんな食品ロスが出ているのかな？
あなたの家の食品ロスを見つけてみよう！



次のページからやってみよう！

2 見つけよう！あなたの家の食品ロス

食品ロスを探してみよう！

！ 例えばこんな時・・・

- ごはんを食べ終わった後・・・食べ残しはないかな？
- ごみを捨ててに行く前・・・もともとは食べられたはずなのに捨てられている食べ物がないかな？

！ 食品ロスを見つけたら・・・

①食べ残し ②手つかず食品

のどちらに当てはまるか考えよう！

①食べ残し

少し食べたけれど、残って捨ててしまった食べ物



お皿の上に残ったおかず



袋を開けたお菓子



作りすぎた料理

②手つかず食品

少しも食べずに捨ててしまった食べ物



買ったままの野菜・魚・肉



開けていない弁当・お菓子

3 チャレンジ！2週間で出る食品ロスはどのくらいかな？

食品ロスダイアリーを始める前に、予想してみよう！

？ あなたは何歳のかたと、何人で暮らしていますか？

年齢 性別	0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳以上
男	人	人	人	人	人	人
女	人	人	人	人	人	人

合計
() 人

？ 食べ残しについて

自分の家から出る食べ残しはどのくらいかな？
2週間で何gになるか予想してみよう。(※ごはん茶わん1杯=150g)



() g

？ 手つかず食品について

自分の家から出る手つかず食品はどのくらいかな？
2週間で何gになるか予想してみよう。(※ごはん茶わん1杯=150g)



() g

？ 手つかず食品について

手つかず食品のうち、一番捨ててしまう量が多いのは、次のうちどれかな？
手つかず食品が出ると予想した人は、1つだけ☑を入れてみよう。



- (野菜・果物 魚・貝など 肉 たまご・牛乳
おかし その他(パン、ごはん、麺類))

？ 食品ロスを減らしてお金を節約しよう

食品ロスを減らせば、食べ物を買うお金を節約できます。
2週間で捨てた手つかず食品を買うのに、大体いくら使うのか予想してみよう。

() 円

食品ロスダイアリーを始めてみよう！（記入例）

- ①捨てた物を記入する。（書ききれない場合は、空いている所に付け足す。）
- ②捨てた物のおおよその重さを記入する。（お茶わん1杯＝150g）
- ※調理の際に出る調理くずは入れない。（過剰に捨てた場合は入れる。）

1 日目		○ 月	○ 日	（ 月 曜日）		
	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	① きのこの炒め物	50 g			○	
	② マカロニグラタン	70 g				嫌いな味だった
	③	g				
食べ残し合計		120 g				
手つかず食品	① 野菜・果物	キャベツ	100 g		○	
	② 魚・貝など		g			
	③ 肉	牛肉 豚バラ肉	30 g 30 g	○		
	④ たまご・牛乳		g			
	⑤ おかし	ポテトチップス	30 g			間違っ て買った
	⑥ その他 <small>パン・めん類など</small>		g			
手つかず食品合計		190 g				

③捨てた理由に当てはまるものに○をする。
どの理由にも当てはまらない場合、その他に理由を記入する。

④「食べ残し」「手つかず食品」の重さの合計を、記入する。

1週目 合計

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
食べ残し	120g	g	g	70g	30g	g	60g	→ 280g
手つかず食品	① 野菜・果物	100g	g	30g	30g	g	50g	→ 210g
	② 魚・貝など	g	50g	g	g	g	30g	→ 80g
	③ 肉	60g	g	g	g	g	100g	→ 160g
	④ たまご・牛乳	g	g	g	40g	g	g	→ 40g
	⑤ おかし	30g	g	g	g	20g	g	→ 50g
	⑥ その他 <small>パン・めん類など</small>	g	g	70g	g	g	g	→ 70g

「食べ残し」「手つかず食品」の1日の重さの合計を記入し、1週間の重さの合計を計算する。

1 日目 月 日 (月 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

2 日目 月 日 (火 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

3 日目 月 日 (水曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

4 日目 月 日 (木曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

5 日 目 月 日 (金 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

6 日 目 月 日 (土 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

7 日 目 月 日 (日 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

1週目 合計

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
食べ残し		g	g	g	g	g	g	g	→ g
手つかず食品	① 野菜・果物	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	② 魚・貝など	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	③ 肉	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	④ たまご・牛乳	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	⑤ おかし	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	⑥ その他 パン・めん類など	g	g	g	g	g	g	g	→ g

8 日 目 月 日 (月 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

9 日 目 月 日 (火 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

10 日目 月 日 (水曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

11 日目 月 日 (木曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

12 日目 月 日 (金 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

13 日目 月 日 (土 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

14 日 目 月 日 (日 曜日)

	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
			期限切れ 鮮度落ち	買いすぎた	食べきれ なかった	その他 理由を記入
食べ残し	①	g				
	②	g				
	③	g				
食べ残し合計		g				
手つかず食品	① 野菜・果物	g				
	② 魚・貝など	g				
	③ 肉	g				
	④ たまご・牛乳	g				
	⑤ おかし	g				
	⑥ その他 パン・めん類など	g				
手つかず食品合計		g				

2週目 合計

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
食べ残し		g	g	g	g	g	g	g	→ g
手つかず食品	① 野菜・果物	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	② 魚・貝など	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	③ 肉	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	④ たまご・牛乳	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	⑤ おかし	g	g	g	g	g	g	g	→ g
	⑥ その他 パン・めん類など	g	g	g	g	g	g	g	→ g

14日間でどれだけ食品ロスが出たか計算してみよう！

1週間ごとに集計した数字をそのまま記入してください。



		1週目	2週目		総合計
食べ残し		g	g	→	g
手つかず食品	① 野菜・果物	g	g	→	g
	② 魚・貝など	g	g	→	g
	③ 肉	g	g	→	g
	④ たまご・牛乳	g	g	→	g
	⑤ おかし	g	g	→	g
	⑥ その他 <small>パン・めん類など</small>	g	g	→	g



あなたの家から出た食品ロスは、2週間でどれくらいの量だったかな？

思ったよりも多かったかな？少なかったかな？

ちなみに、手つかずの「野菜・果物」を約170g捨てると、500mlの**100本分**とおなじ量の水がムダにお金でいうと**100円**がムダになった事になるよ。



次のページで、振り返ってみよう！

食品ロスダイアリーをやってみて・・・



捨てた理由が多かったのは何でしたか？

「期限切れ、鮮度落ち」

が多かった…

- ・ 賞味期限の近いものから食べよう！
- ・ はかり売り・ばら売りをうまく使おう！

「買いすぎた」

が多かった…

- ・ お買い物に行く前に、冷蔵庫に入っている食べ物を確認しよう！
- ・ 買うものを整理してメモを作ろう！

「食べきれなかった」

が多かった…

- ・ 冷凍保存してみよう！
- ・ 安い時も買いすぎないように気を付けよう！

食品ロスが出た理由はなにかな？

食品ロスを出さないための工夫について考えてみよう



やってみた感想を記入してください。



食品ロスダイアリーへのご記入ありがとうございました。
ここから先は、興味が湧いた人はチャレンジしてみよう！

食品ロスを減らすことは、環境を守ることに繋がります。
食品ロスを減らすと、どれだけいい効果があるか計算しよう！



食品ロスを減らして地球をまもろう！

● 食品ロスの削減で減らせる二酸化炭素の量

二酸化炭素は、地球温暖化の原因の1つと考えられています。
前のページの2週間で出た食品ロス量の数字を入れて、計算してみよう！

		総 合 計				
食べ残し		g	×	1.7	=	g
手つかず食品	① 野菜・果物	g	×	0.6	=	g
	② 魚・貝など	g	×	6.0	=	g
	③ 肉	g	×	2.0	=	g
	④ たまご・牛乳	g	×	0.8	=	g
	⑤ おかし	g	×	2.0	=	g
	⑥ その他 <small>パン・めん類など</small>	g	×	1.9	=	g

↓ 合計する

食品ロスがゼロなら、出さずにすむ二酸化炭素の量・・・

g

この数字を使ってイメージしてみよう！

g

$$\div 2.1 =$$

枚



この量の二酸化炭素を1週間で吸収するためには、
A4サイズの葉っぱが 枚必要です。

● 食品ロスの削減で減らせるムダな水の量

世界には、水不足に苦しむ人がたくさんいます！
14ページの2週間で出た食品ロス量の数字を入れて、計算してみよう！

		総 合 計				
食べ残し		g	×	0.5	=	L
手 つ か ず 食 品	① 野菜・果物	g	×	0.3	=	L
	② 魚・貝など	g	×	0.1	=	L
	③ 肉	g	×	0.7	=	L
	④ たまご・牛乳	g	×	0.8	=	L
	⑤ おかし	g	×	0.5	=	L
	⑥ その他 <small>パン・めん類など</small>	g	×	0.6	=	L

↓ 合計する

食品ロスがゼロなら、使わずに済む水の量・・・

L

この数字を使ってイメージしてみよう！

L

× 2 =

本



500mlのペットボトル ○ 本分の量と同じ！！



2週間で出さずに済んだ二酸化炭素と水の量はどのくらいだったかな？

食品ロスを減らしてお金を節約しよう！

食品ロスを減らせば、食べ物を買うお金を節約できるよね。
この2週間で捨てた手つかず食品を買うのに、大体いくら使ったか
計算してみよう！



		総合計				
手つかず食品	① 野菜・果物	g	×	0.6	=	円
	② 魚・貝など	g	×	1.9	=	円
	③ 肉	g	×	2.9	=	円
	④ たまご・牛乳	g	×	0.3	=	円
	⑤ おかし	g	×	1.4	=	円
	⑥ その他 パン・めん類など	g	×	0.7	=	円

↓ 合計する

捨ててしまった手つかず食品を買うのに使ったお金・・・

円

15ページから17ページについて

●計算方法はあくまで目安です。

15ページで計算する二酸化炭素量は、食品の生産から調理まで(食べ残しの場合)、または食品の生産から廃棄まで(手つかず食品の場合)に発生する二酸化炭素の量の目安を表しています。また、16ページで計算される水の量は、食品の生産までに使用した水の量の目安を表しています。調理段階で使用された水の量は反映されていません。

●参考資料

環境省「7日でチャレンジ！食品ロスダイアリー」