

お家の食品ロスを減らそう！

# 食ロス日記



食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。

どれくらいの食品ロスが出ているのか調べてみましょう！

氏名 \_\_\_\_\_ 人数 大人 \_\_\_\_\_ 人  
小人 \_\_\_\_\_ 人

## ①第1週目

食品ロスが出たら、捨ててしまった理由、重さ、金額を日記に記録します。

※食べられない調理くずや、健康上食べない方がいい部分については食品ロスに含めません。

記載例

品目	理由	重さ	金額
ご飯	①	60	60
もやし	②	200	30
キャベツ	④	125	45
計		385g	135円

食品ロスの理由  
①食べ残し ②期限切れ  
③過剰除去 ④腐った・傷んだ  
⑤床に落とした  
⑥口に合わなかった ⑦その他

重さ・金額は大体でOK！  
(金額がわからないときには、**1g=1円**で換算してください。)

## ②第1週目の振り返り

食品ロスの原因を探りましょう。

記載例

(1) 食べ残し (3) 期限切れ  
(2) 腐った・傷んだ (4) 過剰除去  
( ) 床に落とした ( ) 口に合わなかった  
( ) その他

原因となった順に番号を入れてみましょう。当てはまらないものは空欄にしてください。

## ③第2週目

1週目と同じように記録をしましょう。

## ④2週間の振り返り

最後まで終わったら、1年間でどれくらいの食品ロスを出しているのか計算してみましょう。

## ⑤アンケートの記入

アンケートを記入しましたら、ごみ減量推進課までご提出をお願いします！



## 重さの目安表

食品	単位	重量(g)	食品	単位	重量(g)
アスパラガス	本	20	ブロッコリー	株	200
オクラ	本	10	ほうれん草	株	45
かわれ	パック	40	野菜	株	30
かぶ	本	80	ミニトマト	個	20
かぼちゃ	1/4個	300	ラディッシュ	個	30
カリフラワー	個	500	レタス	個	300
キャベツ	1/4個	300	レンコン	節	180
きゅうり	本	100	さつまいも	個	250
ごぼう	本	150	さといも	個	50
小松菜	株	45	じゃがいも	個	150
さや豆	本	10	長芋	本	500
(枝豆、インゲンなど)	本	10	えのき	袋	200
サラダ菜	株	100	えりんぎ	本	80
ししとう	本	10	しめじ	株	200
しょうが	かけ	15	生シイタケ	個	25
ズッキーニ	本	200	しいたけ	パック	120
セロリ	本	100	いちご	粒	15
大根	本	1000	オレンジ	個	250
玉ねぎ	個	25	柿	個	150
チンゲン菜	株	150	キウイ	個	100
とうがん	1/2個	500	グレープフルーツ	個	400
トマト	個	150	バナナ	本	150
なす	本	150	ブドウ	粒	10
にら	束	100	みかん	個	100
にんじん	本	150	メロン	玉	1500
にんにく	かけ	8	りんご	個	350
ニンニクの芽	本	10	油揚げ	枚	30
ねぎ	本	200	加工豆腐	丁	300
白菜	1/4個	400	納豆	パック	50
パクチー	束	30	ご飯	杯	150
パプリカ	個	150	の食パン	袋	300
ピーマン	個	35	他 卵	個	60

食品ロスが減るワンポイントアドバイス

### ○冷蔵庫の中を整理しよう



賞味期限が近いものがないか確認しましょう。

### ○買い物前にも冷蔵庫をチェック！

買いすぎやダブル買いを防ぎましょう！



### ○過剰除去に気をつけよう



料理に使えるところは活用しましょう！

### ○作りすぎに気をつけよう

食べきれぬ分だけ作りましょう！



### ○がんばって食べきろう



残さずおいしく食べましょう！

### お問合せ先・提出先

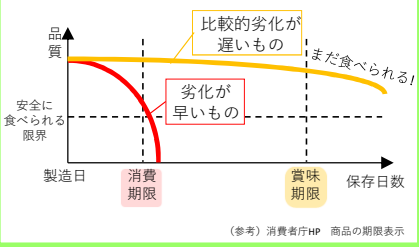
静岡市環境局  
ごみ減量推進課 ごみ減量・リサイクル推進係  
〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号  
TEL:054-221-1361 FAX:054-221-1076

## ちょこっと豆知識

賞味期限と消費期限の違いを正しく理解しましょう。

賞味期限・・・「おいしいめやす」  
おいしく食べられる期限  
消費期限・・・安全に食べられる期限

### 賞味期限と消費期限のイメージ



賞味期限はあくまでも目安です。期限がすぎてしまってもすぐに捨てずに、五感を使ってまだ食べられるのか判断しましょう！



## チャレンジ結果まとめ

1年間でどれくらい食品ロスが出るのか計算してみましょう！

### 食品ロス量

1年間の食品ロス量

第1週目  
合計食品ロス量  g × 52週 =  g

1年間の食品ロス量

第2週目  
合計食品ロス量  g × 52週 =  g

### ロス金額

1年間の食品ロス金額

第1週目  
合計食品ロス金額  円 × 52週 =  円

1年間の食品ロス金額

第2週目  
合計食品ロス金額  円 × 52週 =  円

### 1週目と2週目で変化はありましたか？

チャレンジを通して気づいたこと、考えたこと



## チャレンジ後アンケート

(1)チャレンジに取り組む前から食品ロス削減のための取組を意識的に行っていましたか？

行っていた 行っていなかった

(2)チャレンジの中で、実際にやってみて食品ロス削減に効果があった取組は何でしたか？(複数可)

- 定期的に冷蔵庫内をチェックする
- 買い物前に食材確認をする
- 過剰除去をしない
- 作りすぎない
- 食べきる努力をする
- その他 { }

(3)食品ロス日記を今後も続けたいと思いますか？

- 楽しく取り組めたので今後も続けたい
- 多少手間だが、今後でもできるだけ続けたい
- 大変なので、毎日続けたいと思わない

(4)チャレンジの前後で意識や行動は変わりましたか？

- 食品ロスを意識的するようになった、実際に減った
- 意識や行動はあまり変わっていない
- 元々取り組んでいたの大きな変化はない

(5)今後も食品ロスの削減に向けて取り組んでいきたいと思いませんか？

思う 思わない どちらともいえない

## フードドライブに参加してみませんか？



家庭で食べられることなく眠っている食品を、各地に設置されているフードドライブ回収BOXにて集めて、フードドライブに寄付する活動のことで。

### 寄付できる食品

- ◎常温保存できて未開封のもの
- ◎賞味期限の記載があり、2か月以上もつもの
- 穀類 (※もち米を除く)
- 缶詰
- インスタント・レトルト食品
- 乾物 (そうめん・パスタ)
- お菓子
- 飲料 等

### 寄付できない食品

- ◎開封されているもの
- ◎賞味期限の記載がないもの、賞味期限が2か月を切っているもの
- ◎冷蔵・冷凍のもの
- 生鮮食品 (野菜・魚・肉)
- アルコール類 (料理酒含む)
- 介護用食品・健康食品
- 防災用保存水
- 砂糖・塩
- ペットフード 等

### フードドライブ回収BOX設置場所

3区役所、しずもーる沼上・西ヶ谷、労働福祉協議会、しずつつストア、静岡ガスエネリアンショーрум静岡、こくみん共済coop静岡 等 (計27か所)

# 第1週目



月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円



記載例

●月○日(△)

品目	理由	重さ	金額
ご飯	①	60	60
もやし	②	200	30
キャベツ	④	125	45
計		385g	135円

食品ロスの理由

- ①食べ残し
- ②期限切れ
- ③過剰除去
- ④腐った・傷んだ
- ⑤床に落とした
- ⑥口に合わなかった
- ⑦その他

※詳しくは裏面の「食ロス日記の進め方」をご覧ください。

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

1週間の合計

重さ	g
金額	円

# 第2週目

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

振り返り

食品ロスの原因になった順に番号をつけてみましょう!  
例:(1)食べ残し

- ( ) 食べ残し
- ( ) 期限切れ
- ( ) 過剰除去
- ( ) 腐った・傷んだ
- ( ) 床に落とした
- ( ) 口に合わなかった
- ( ) その他



月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

月日( )

品目	理由	重さ	金額
計		g	円

1週間の合計

重さ	g
金額	円

