## チャレンジ後のアンケート

当てはまるものにチェックしてください。☑

(1)食品ロスを減らす取組を行っていましたか？

□行っていた　□行っていない

(2)食品ロス削減に効果があると感じるものは何ですか？(複数選択可)

□定期的に冷蔵庫のチェックをする　□買い物前に食材確認をする　□作りすぎない

□過剰除去に気をつける　□食べ残しをしない　□長持ちする保存方法を実践する

□その他(　　)

(3)食ロス日記を取り組む前後で意識や行動は変わりましたか？

□変わった　□変わらない

(4)あなたは「てまえどり」を実践していますか？

※てまえどり…食品を買うときに、すぐに食べるものは商品棚の手前からとること。

□している　□していない

(5)食ロス日記の感想を自由にお書きください。

## 静岡版もったいない運動

「もったいない運動」とは、もったいないを合言葉に、
ごみを減らす行動**4R**に取り組むことです。

①Refuse（いらないものは断る）
**②Reduse（ごみとなるものを減らす）**
③Reuse　（まだ使えるものは再利用する）
④Recycle（正しく分別して再生利用する）

この4つの行動を心がけて生活しましょう！

お問い合わせ・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

# 食ロス削減キャンペーン

実施期間：R７年10月1日～R８年１月13日

2weeks

# 食ロス日記

## 進　め　方

### Step 1

**1**週目

1週間毎日、その日に出た**食品ロスの重さ**と
**捨てた理由(選択式)**を日記に書き込んでください。

記載例

| | 日付 | すてたもの 品名 | 重量(g) | すてた理由 | 品名 | 重量(g) | すてた理由 | 合計の重さ(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日目 | ○月×日(△) | キャベツ | 50 | ② | | | | 400 |
| | | 牛乳 | 200 | ③ | | | | |
| | | ご飯 | 100 | ② | | | | |
| | | おかし | 50 | ⑤ | | | | |

### Step 2

ふりかえり　食品ロスが出た原因をふりかえります。

### Step 3

**2**週目

食品ロスが発生しないように意識しながら、
1週目と同様に、1週間日記に書き込みます。

### Step 4

まとめ と アンケート

全て終わったらアンケートをご記入の上、
ごみ減量推進課までご提出ください。
期限：令和8年1月13日(水)必着
LoGoフォームもしくはFAX(054-221-1076)又は直接ごみ減量推進課へ

◀LoGoフォームQRコード

注意事項・対象は「まだ食べられるのに捨ててしまった食品」です。食べられない部分は含めなくてOKです。
・重さがわからない場合には、大まかな数値で構いません。

なまえ(ふりがな)
氏名　＿＿＿＿＿＿＿＿　参加人数　成人　　人・子ども　　人

電話　＿＿＿＿＿＿＿＿　住所　＿＿＿＿＿＿＿＿

# 1週目

すてた理由はこちらから選んでください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 食べ残し | ① | 過剰除去(かじょうじょきょ) | ④ |
| 傷んでしまった | ② | おいしくなかった | ⑤ |
| 期限切れ | ③ | その他 | ⑥ |

| | 日付 | すてたもの 品名 | 重量(g) | すてた理由 | 品名 | 重量(g) | すてた理由 | 合計の重さ(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 2日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 3日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 4日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 5日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 6日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 1週目ラスト！ 7日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| | | | | | | | 合計 | |

# 2週目

| | 日付 | すてたもの 品名 | 重量(g) | すてた理由 | 品名 | 重量(g) | すてた理由 | 合計の重さ(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 9日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 10日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 11日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 12日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 13日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| 2週目ラスト!! 14日目 | 月　日( ) | | | | | | | |
| | | | | | | | 合計 | |

## ふりかえり

食品ロスが発生した原因で多かったものをチェックしてみましょう。

□食べ残し　□傷んでしまった　□期限切れ
□過剰除去　□おいしくなかった　□その他(　　)

次の1週間は食品ロスを減らすことを意識しながら生活してみましょう！

## まとめ

1年間に換算するとどれくらい食品ロスが発生するでしょうか？

1週目の場合　＿＿g × 52週 ＝ ＿＿g

2週目の場合　＿＿g × 52週 ＝ ＿＿g