

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

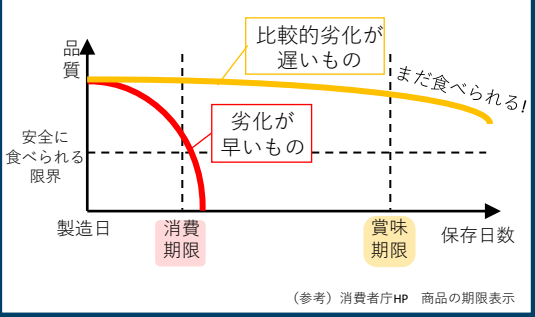


豆知識

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。期限がきてしまってもすぐに捨てず、五感を使ってまだ食べられるのか判断しましょう！



食ロス日記の進め方

①食品ロスを記録！

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振り返り

食品ロスの原因を探りましょう。

記載例

- (✓) 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

食品ロスが出た原因として多かったものにチェックしましょう！

③アンケートの記入

アンケートを記入しましたら、5/7川崎戦にてブースまでご提出をお願いします！

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

$$\text{ } \text{g} \times 52 \text{週} = \text{ } \text{g}$$

ロス金額

$$\text{ } \text{円} \times 52 \text{週} = \text{ } \text{円}$$

チャレンジを通して気づいたこと、考えたこと

重さの目安表

	食品	単位	重量(g)		食品	単位	重量(g)
野菜	アスパラガス	本	20	野菜	ブロッコリー	株	200
	オクラ	本	10		ほうれん草	株	45
	かいわれ	パック	40		水菜	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	芋類	じゃがいも	個	150
野菜	さや豆 (枝豆、インゲンなど)	本	10		長芋	本	500
	サラダ菜	株	100		えのき	袋	200
	ししとう	本	10		えりんぎ	本	80
	しょうが	かけ	15		しめじ	株	200
	ズッキーニ	本	200		生シタケ	個	25
	セロリ	本	100		まいたけ	パック	120
	大根	本	1000		いちご	粒	15
	玉ねぎ	個	200		オレンジ	個	250
	チンゲン菜	株	150		柿	個	150
	とうがん	1/2個	500	果物	キウイ	個	100
野菜	トマト	個	150		グレープフルーツ	個	400
	なす	本	150		パイナップル	個	1500
	にら	束	100		バナナ	本	150
	にんじん	本	150		ブドウ	粒	10
	にんにく	かけ	8		みかん	個	100
	ニンニクの芽	本	10		メロン	玉	1500
	ねぎ	本	200		りんご	個	350
	白菜	1/4個	400		油揚げ	枚	30
	パクチー	束	30		豆腐	丁	300
	パプリカ	個	150	豆製品	納豆	パック	50
野菜	ピーマン	個	35		ご飯	杯	150
				その他	食パン	袋	300
					卵	個	60

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で大きな変化はない

(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すか？

☐思う ☐思わない ☐どちらともいえない

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



賞味期限に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！

食べきれん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！

食品ロス日記に関するお問合せ先

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

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す。

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・西ケ谷、労働福祉協議会、しずてつストア、静岡ガスエネリアショールーム静岡、こくみん共済coop静岡 等 (計27か所)

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 385 g 35 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

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

★1週間の振り返りをしよう！

食品ロスが出た原因を整理してみよう！（多かったものにチェック！）

- 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 ☐ ()