

diary

食品ロスダイアリー

1. はじめに
2. 食品ロスの現状
3. 福島市のごみの現状
4. 食品ロスダイアリーをつけよう
5. 食品ロス进行分析しよう
6. エコレシピを考えよう
7. 食品ロスを減らすには？

氏名	
----	--



福島市
FUKUSHIMA CITY



1. はじめに

食品ロスダイアリーとは？

家庭で発生した未利用の食品や食べ残しなどの廃棄食品の種類や量などを一定期間毎日記録することができる日記のことです。

4ページにある記入方法などを参考に記入しましょう！

Excel版の食品ロスダイアリー

手書きの日記は大変！という方のために、入力用のファイル(Excel)を用意しています。ご希望の方は、下記二次元コードの市ホームページよりダウンロードしてご利用ください。

【二次元コード】



【HP】

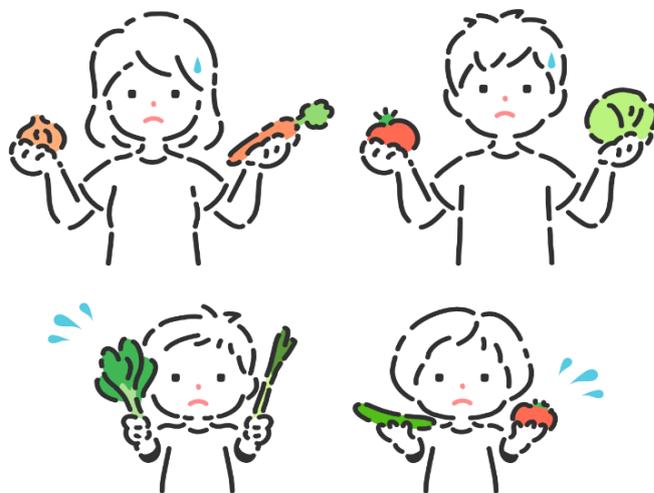
ホーム ⇒
くらし・手続き ⇒
ごみ・リサイクル ⇒
ごみの減量・リサイクル ⇒
ごみの減量・リサイクル ⇒
福島市の食品ロスの実態を調査しました

記入が終わったら

食品ロスダイアリーで振り返りしよう！
ダイアリーを記録した中で、
今後自分たちにできることを考えよう！

- おいしく食べきるために…
- 食べきれない食べ物を
買ってしまわないために…
- 長くおいしく食べるために…

等等など、自分にできることや家族
地域のみんなで少しずつでもできることを
考えて実践しよう！

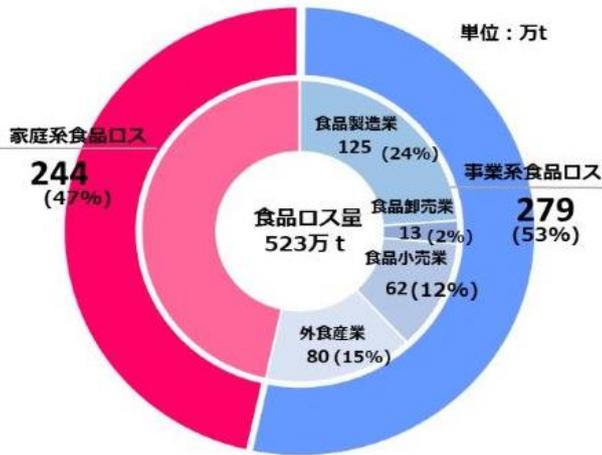


2. 食品ロスの現状

食品ロスとは？ どのくらい発生しているの？

食品ロスとは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。日本では令和2年度に、約522万トンの食品ロス(家庭から約247万トン、事業者から約275万トン)が発生したと推計されています。

日本の食品ロス量



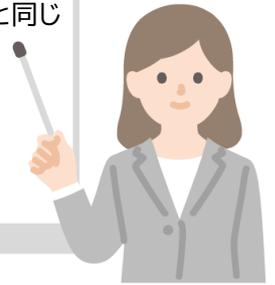
農林水産省「令和3年度推計」

用語説明

「事業系食品ロス」とは…
事業活動を伴って発生する食品ロス

「家庭系食品ロス」とは…
各家庭から発生する食品ロス

1人当たりの食品ロス量は1年で約41kg！
毎日1人1杯分のご飯を捨てているのと同じ
なんです。
そのうち、47%は家庭から出
ているんですよ。



なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

！ 食品ロスを減らすと…

●大切な自然を守ることに繋がります。

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出したりします。
食品ロスを減らすと、水や二酸化炭素などの量を減らせます。

●ムダなお金を減らせます。

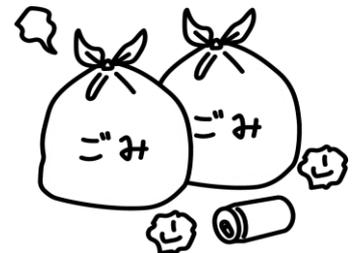
食べ物を作る時にも買う時にもお金を使っていますから、
食品ロスを減らすと、ムダなお金を減らせます。

●食べ物の輸入を減らせます。

日本はたくさんの食べ物を海外から買っています。
食品ロスを減らすと、これを減らせます。

●「ありがとう」の気持ちを表せます。

食べ物を食べられるのは、農家など、多くの方の努力のおかげです。
また、私たちは生き物の命をいただいて生きています。



3. 福島市のごみの現状

福島市のごみの現状はどうなっているの？

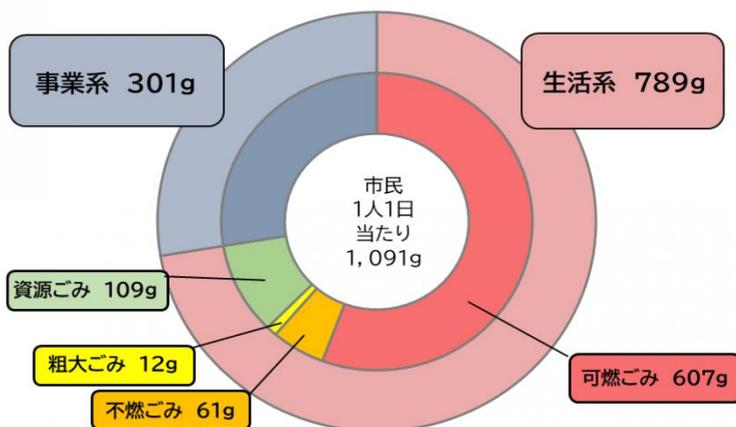
令和3年度、福島市の1人1日当たりのごみ排出量は、**1,091g**で、全国ワースト14位（人口10万人以上の都市259都市中）となっています。そのうち、家庭から出るごみが789gで72%を占めています。

1人1日当たりのごみ排出量

地域	1人1日当たりのごみ排出量
福島市	1,091g
福島県	1,029g
全国	890g

環境省一般廃棄物処理事業実態調査結果より

令和3年度 1人1日当たりのごみ排出量の内訳



注意:小数点以下の処理のため、事業系・生活系ごみの合計と市民1人1日当たりのごみ排出量に差異が生じています。

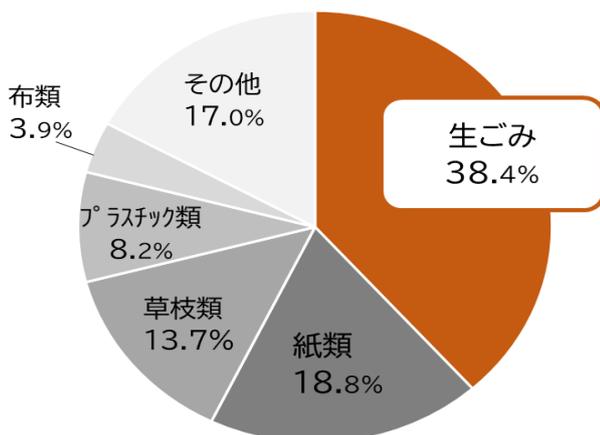
家庭から出るごみのうち、可燃ごみが607g、77%を占めています。福島市のごみが多い理由は、家庭から出る可燃ごみにありそうですね。



福島市の家庭から出る可燃ごみの内訳を見てみよう！

福島市の家庭から出る可燃ごみの内訳をみると、「生ごみ」が約38%と半分近くを占めています。「食品ロス」を減らして「生ごみ」を減らすことが、ごみの減量化には必要です。

家庭から出る可燃ごみの内訳



令和3年度 福島市組成分析より

食品ロスを減らすためには、まず、家庭からどのような「食品ロス」が、どのくらい出ているか知る必要がありますね。自分の家から出る「食品ロス」を日記につけてみましょう！



4. 食品ロスダイアリーをつけよう

1か月間、
「食品ロス」を日記につけてみましょう！

【日記のつけ方】

- (1) 捨ててしまう食品の重さをはかる
- (2) 記入例を参考に、日記を記入する

【グループ】

A	野菜・果物
B	肉類
C	魚・貝類
D	卵・牛乳(乳製品)
E	お菓子・デザート
F	ごはん・麺・パン類
G	その他

○食べ残し
…食事に出了たが食べずに廃棄したもの
(料理したもの、購入したお惣菜、もらったものなど)

○未利用
…料理前に廃棄したもの
使い切らずに、または未開封のまま廃棄したもの
(調味料、乾物、レトルト食品、お菓子など)

食品ロスになった原因やどうすればよかった
など、気づいたことを記入しましょう！

【記入例】

日付	分類	グループ	捨てたもの	発生場所	捨てた理由	量(g)	購入価格(円)	気づいたこと
9月6日(水)	☑食べ残し		茄子の炒め物	食卓	食べきれなかった	150	100	お父さんが急に飲み会になり、夕食を食べなかった。
	☐未利用							
9月7日(木)	☐食べ残し							半分残っていたのを忘れていた。冷凍すればよかった。
	☑未利用	F	食パン	台所	カビが生えていた	70	100	
9月8日(金)	☐食べ残し							安かったのでたくさん方が、使いきれなかった。
	☑未利用	A	もやし	冷蔵庫	消費期限切れ 黒ずんでいた	100	20	
9月9日(土)	☑食べ残し		にんじん	食卓	嫌いで食べられなかった	10	20	苦手でも食べるように努力をする。 もらったのを忘れていた。鞆の中を整理するとよかった。
	☑未利用	E	飴	鞆の中	べたべたになっていた	15	不明	

分類が「未利用」のときは、右上のグループから一番多く使われている食品のグループを選択してください。
(例)もやし→A 冷凍チャーハン→F 等

価格は、分かる範囲で記入してください。
(例)200円で購入した食パンを半分捨てた→100円 など

上記の記入例を参考に
次のページから食品ロスダイアリーをつけましょう！
前半の2週間⇒5ページ
後半の2週間⇒6ページ

日付	分類	グループ	捨てたもの	発生場所	捨てた理由	量(g)	購入価格(円)	気づいたこと
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							

【ページの合計を出そう！】

🍎食べ残し	合計	量(g)	金額(円)
		g	円

🍌未利用	グループ	量(g)	金額(円)	グループ	量(g)	金額(円)
	A	g	円	E	g	円
	B	g	円	F	g	円
	C	g	円	G	g	円
	D	g	円	小合計	g	円

【グループ】	A 野菜・果物	B 肉類	C 魚・貝類	D 卵・牛乳(乳製品)
	E お菓子・デザート	F ごはん・麺・パン類	G その他	

日付	分類	グループ	捨てたもの	発生場所	捨てた理由	量(g)	購入価格(円)	気づいたこと
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							
月 日()	<input type="checkbox"/> 食べ残し							
	<input type="checkbox"/> 未利用							

【ページの合計を出そう！】

🍎食べ残し

合計	量(g)	金額(円)
	g	円

🍌未利用

グループ	量(g)	金額(円)	グループ	量(g)	金額(円)
A	g	円	E	g	円
B	g	円	F	g	円
C	g	円	G	g	円
D	g	円	小合計	g	円

【グループ】

A 野菜・果物	B 肉類	C 魚・貝類	D 卵・牛乳(乳製品)
E お菓子・デザート	F ごはん・麺・パン類	G その他	

5. 食品ロスを分析しよう

あなたの家の食品ロス量はどうでしたか？
 想像より多かったでしょうか？少なかったでしょうか？
 発生場所はどこが多かったですか？
 どんなことに気を付ければ、食品ロスが減らせそうでしょうか？
 食品ロス量や金額を集計して、4週間を振り返ってみましょう！



【食品ロスの量の合計を出そう！！】

分類		前半	後半	合計
食べ残し		g	g	g
未 利 用	A 野菜・果物	g	g	g
	B 肉類	g	g	g
	C 魚・貝類	g	g	g
	D 卵・牛乳(乳製品)	g	g	g
	E お菓子・デザート	g	g	g
	F ごはん・麺・パン類	g	g	g
	G その他	g	g	g
	小合計	g	g	g
総合計		g	g	g

【食品ロスの金額の合計を出そう！！】

分類		前半	後半	合計
食べ残し		円	円	円
未 利 用	A 野菜・果物	円	円	円
	B 肉類	円	円	円
	C 魚・貝類	円	円	円
	D 卵・牛乳(乳製品)	円	円	円
	E お菓子・デザート	円	円	円
	F ごはん・麺・パン類	円	円	円
	G その他	円	円	円
	小合計	円	円	円
総合計		円	円	円

食品ロスが家計に与えた影響はどうでしたか？
 食品ロスは、家計だけでなく環境にも影響を与えています。
 次のページでは、あなたの家の食品ロスが、どのくらい環境に
 影響を与えたのか計算してみましょう！



水の量を計算してみよう！

分類		合計			
食べ残し		g	×	0.5 =	L
未 利 用	A 野菜・果物	g	×	0.3 =	L
	B 肉類	g	×	0.7 =	L
	C 魚・貝類	g	×	0.1 =	L
	D 卵・牛乳(乳製品)	g	×	0.8 =	L
	E お菓子・デザート	g	×	0.5 =	L
	F ごはん・麺・パン類	g	×	0.6 =	L
	G その他	g	×	0.6 =	L

合計 L

二酸化炭素の排出量を計算してみよう！

分類		合計			
食べ残し		円	×	1.7 =	g
未 利 用	A 野菜・果物	円	×	0.6 =	g
	B 肉類	円	×	2.0 =	g
	C 魚・貝類	円	×	6.0 =	g
	D 卵・牛乳(乳製品)	円	×	0.8 =	g
	E お菓子・デザート	円	×	2.0 =	g
	F ごはん・麺・パン類	円	×	1.9 =	g
	G その他	円	×	1.9 =	g

合計 g

■水の量

食品の生産までに使用した水の量の目安です。調理段階で使用させた水の量は反映されていません。

■二酸化炭素の排出量

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(手つかず商品の場合)に発生する二酸化炭素の排出量の目安です。

※環境省「食品ロスダイアリー」より



どうでしたか？

予想より多かったでしょうか？少なかったでしょうか？次のページで食品ロスをなくせるエコレシピを考えてみましょう。

6. エコレシピを考えよう

<レシピ名>

<完成写真(イラスト・絵でもOK)>

<材料:(人分)>

-
-
-
-
-

<作り方>

<この料理のエコポイント>

7. 食品ロスを減らすには？

整理した冷蔵庫を維持するためにリバウンドしない秘訣

冷蔵庫内の写真を撮ろう！



① 冷蔵庫内の写真を貼る

整えた冷蔵庫内の写真を貼って、庫内を**見える化**します。扉を開ける前から定位置の確認ができ、家族も冷蔵庫収納を気にかけてくれるように。整理整頓の意識づけに効果的です。



② 散らかってきたら・・・

庫内が乱れてきたら、写真を撮って現状を把握しよう。

すぐに閉めなければ
ならない扉も写真なら
ずっと開いていて
くれます

最近使ってい
ない調味料を
チェック



期限切れになり
そうな食材はな
いかな？



美味しいお茶を淹れて
じっくりと観察しよう



③ スーパーでも 冷蔵庫

買い物に行く前に冷蔵庫内の写真を撮っておくと、買い物をしながら在庫確認できるようになります。



白菜安いけど
野菜室にあっ
たわね～

重複買いを
防ぐ効果も



福島市
FUKUSHIMA CITY