

食品ロスダイアリー実施報告書



令和2年3月 立川市環境下水道部ごみ対策課

「食品ロスダイアリー」とは(1)



未使用のまま捨てた食品や食べ残しを日記形式で記録したもの

★目的

- ・各家庭で発生する食品ロスの排出実態や発生原因等を把握し、さらなる削減方策について検討するとともに、食べきりや計画的な買い物の重要性の周知を図る。

★モニター

- ・市民公募により応募いただいた81世帯

★調査期間

- ・令和元年7月1日(月)～7月28日(日)

食品ロスダイアリーの主な記入内容

★世帯構成の把握

- ・同居している家族の人数、年代別内訳

★未使用食品の廃棄についての把握

- ・調査項目 : ①捨てたもの ②捨てた量 ③入手方法 ④捨てた理由 ⑤どうすれば捨てずに済んだか

★食べ残しについての把握

- ・調査項目 : ①捨てた食品・料理の名前 ②捨てた量 ③食べ残した理由

「食品ロスダイアリー」とは(2)



週目 7/1(月)~7/7(日)

A. 食品を未使用のまま捨てた場合に記入

※一週間、未使用のまま捨てた食品がなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

ここをチェック

量はできるだけgで記入してください(計量できないときは目分量で可)	1つ選択 ①ばら売り ②まとめ売り ③もらった ④自家栽培	2つ以上選択可 ①品質の変化 ②期限が切れた ③酸化した・好みてない ④片づけたかった ⑤その他(内容を記入)	2つ以上選択可 ①冷蔵庫等の整理・在庫確認 ②期限を早めに確認 ③量り売り・少量販売 ④長持ち保存法の実践 ⑤使い切りレシピの実践 ⑥買い過ぎに注意 ⑦その他(内容を記入)
-----------------------------------	---	--	---

日付	捨てたもの	捨てた量 g・目量	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みましたか?
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

週目 7/1(月)~7/7(日)

B. 食品を食べ残して捨てた場合に記入

C. 一週間の終わりに記入してください

※一週間、食べ残しがなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

←ここをチェック

量(g)を記入量が多すぎた場合は、大人用の茶碗(約150g)で確認してください。	*1つだけ選択 ①作りすぎ・量が多かった ②放置して忘れてしまった ③子どもの食べ残し ④おいしくない ⑤その他(内容を記入)
--	--

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

- (1)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。朝・昼・晩についてあてはまるものに○をつけてください。
- 朝: 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしてない
 昼: 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしてない
 晩: 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしてない

- (2)今週、あなたや家族の誰かが、家で食事をはずしたのに、予定が変わり食事をしなかったことがありますか?あてはまるものに○をつけてください。

- あなた:
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)
- 家族:
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)

- (3)あなたは今週、見切り品・値引きシール付きの食品を買いましたか?
1. はい → おおよその購入数()個
 2. いいえ

- (4)今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出来事がありましたか?
1. なかった 2. あった
 → あった場合は、内容を記入してください。

V. 食品ロスダイアリー

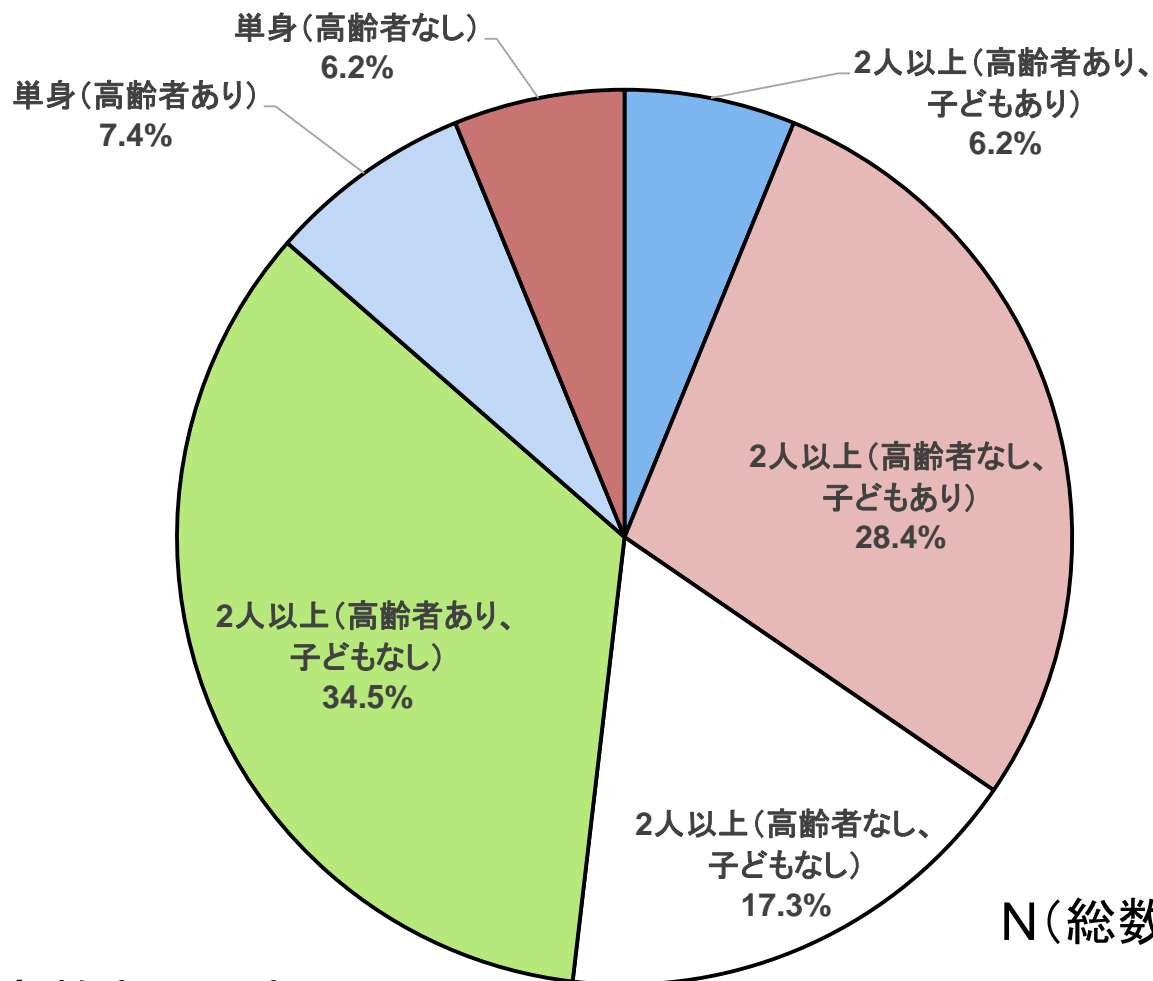
6

(未使用食品)

7

(食べ残し)

モニター世帯の構成



★ポイント
子どものいる世帯が28世帯
(全体の34.6%)

N(総数)=81世帯

高齢者: 65歳以上
子ども: 6歳以下

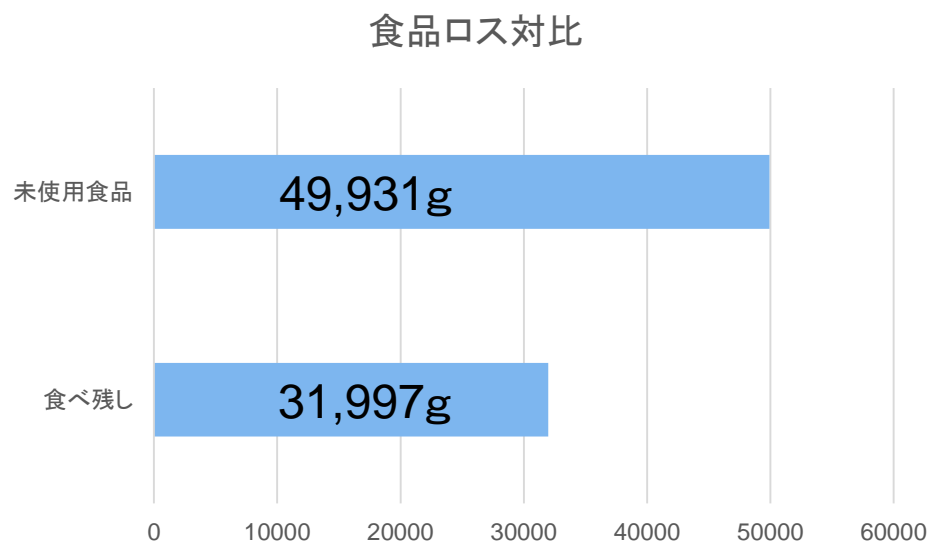
食品ロスの全体量



モニター期間中に発生した食品ロスの全体量は81,928g

未使用食品による食品ロスが49,931g

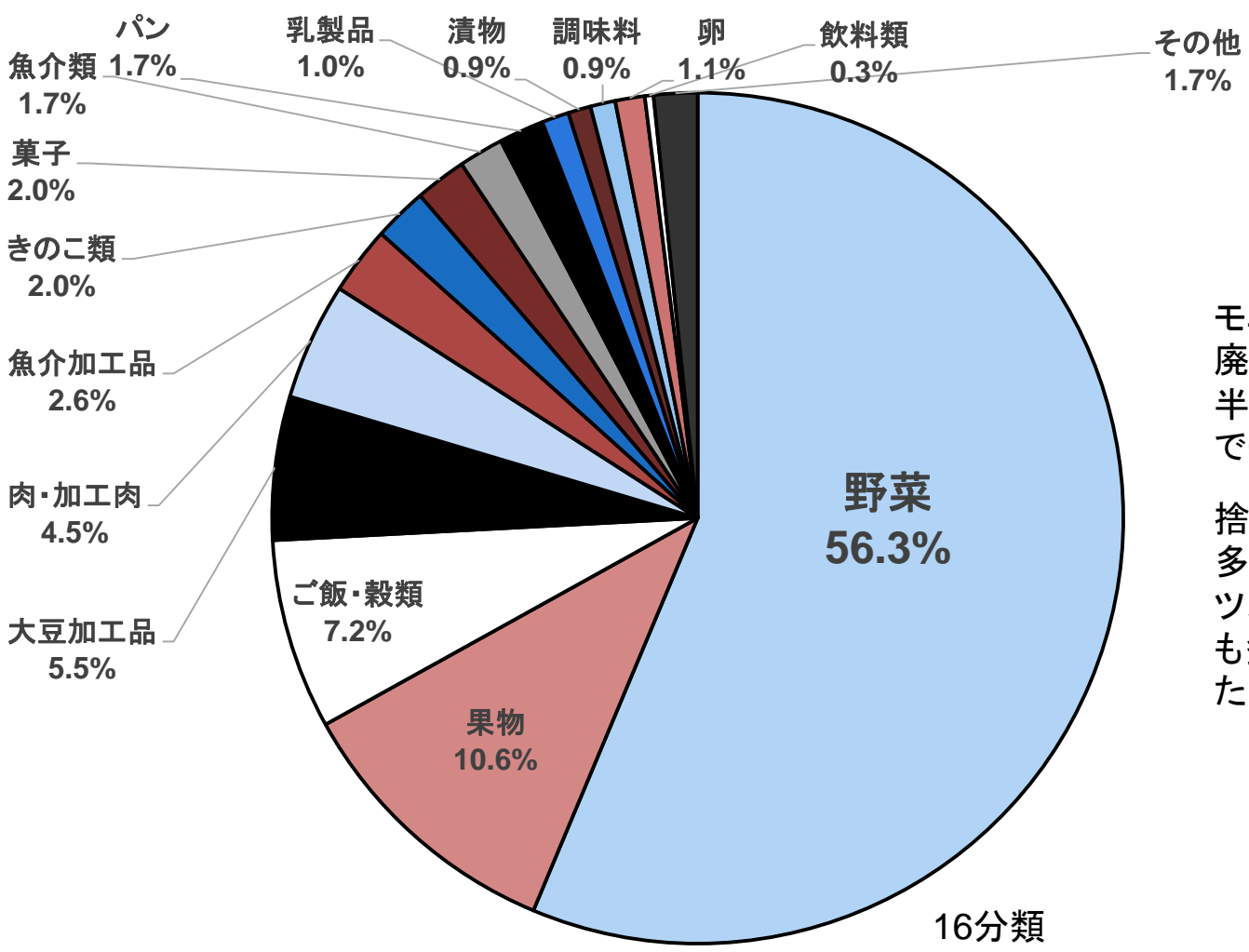
食べ残しによる食品ロスが31,997g



今回のモニター調査では、未使用による食品ロスの方が食べ残しよりも約18kg多い結果となった。それぞれの詳しい内訳を次頁以降で紹介する。



未使用食品の廃棄分類



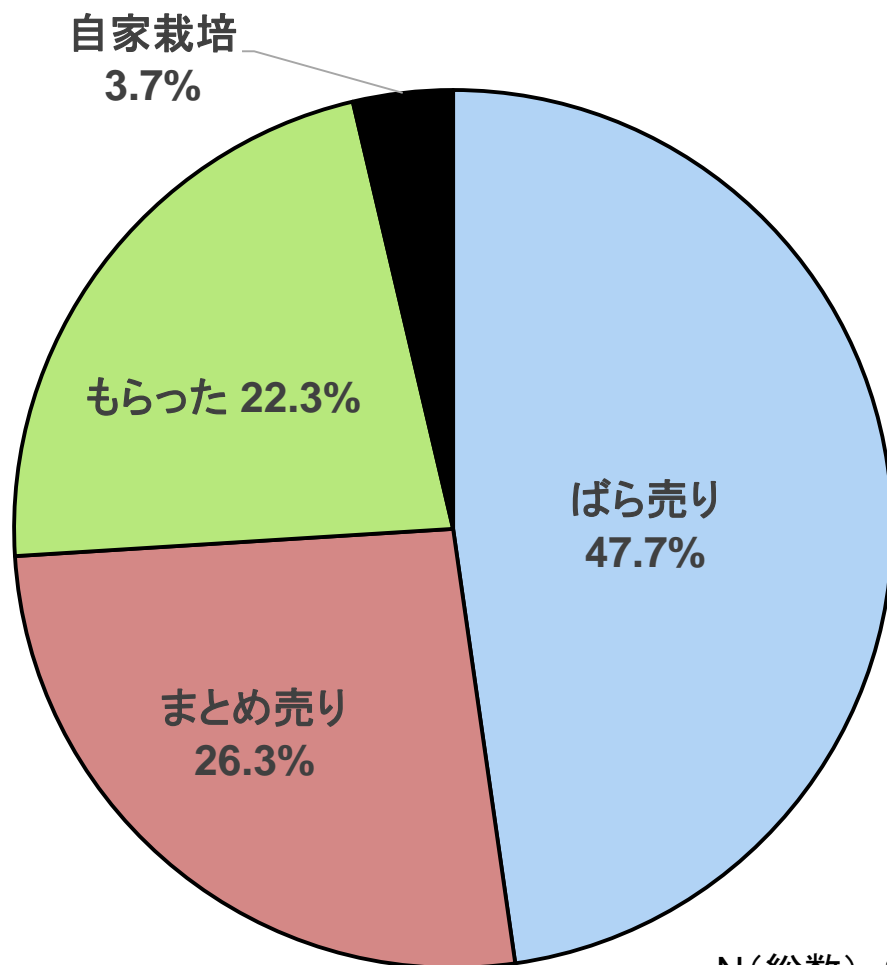
モニター期間中にでた未使用食品の総廃棄量は49.9kg。野菜の廃棄が全体の半分以上を占め、果物を含めた青果物で66%と、7割近くに達する

捨てられた野菜のうち、一番回数が多かったのがキュウリ。次いでキャベツ、トマトと続く。果物ではリンゴが最も多く、次にスイカの廃棄が多かった。

16分類
N(総数)=49,931g



未使用食品の入手方法

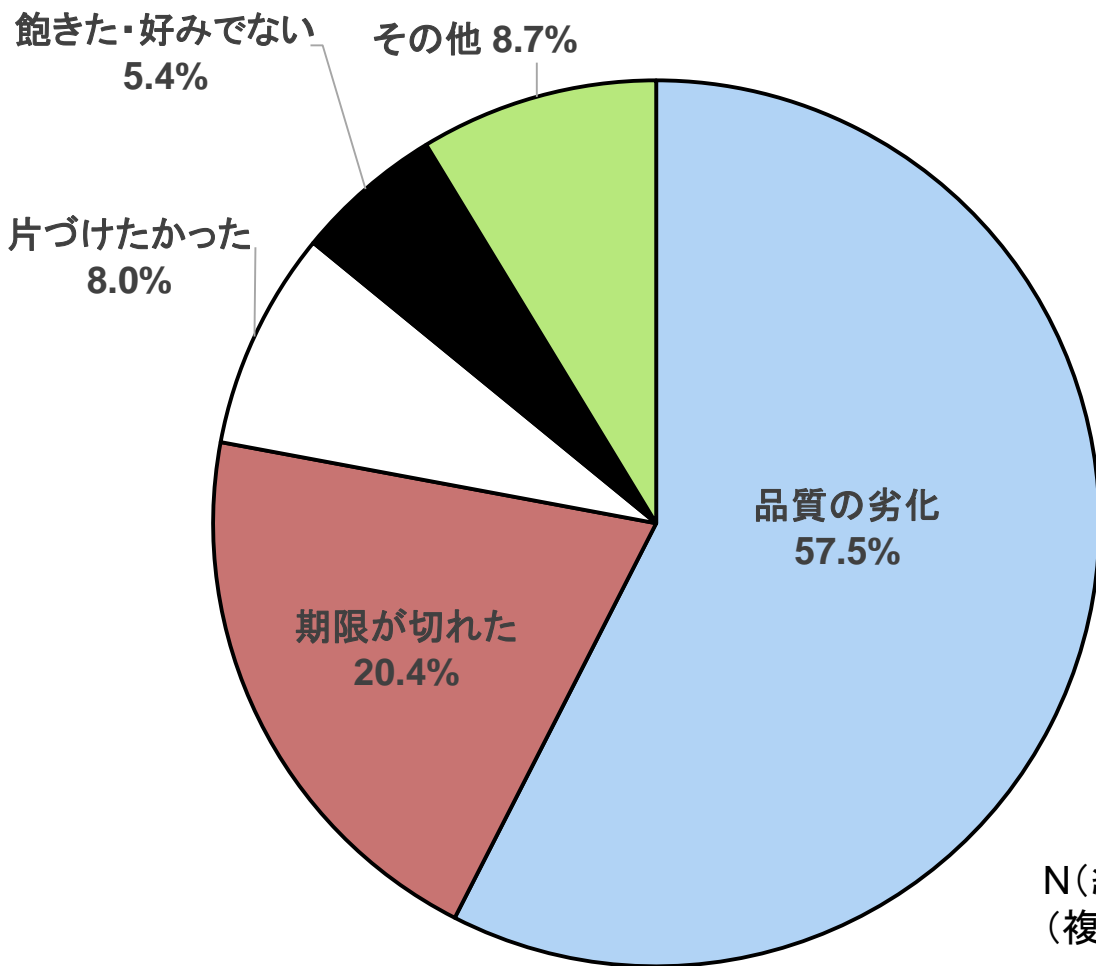


N(総数)=354品

まとめ売りを利用して安価で大量に購入したものをロスしてしまっているのではなく、ロスの半数はばら売りで購入したものの購入理由まではアンケートを取っていないので、推測になるが、見切り品や特別安くて衝動買いをしてしまったか。いずれにしろ献立計画を立てるなど、必要なものかどうかを判断したうえでの購入が有効。



未使用食品の廃棄理由



「その他」の例

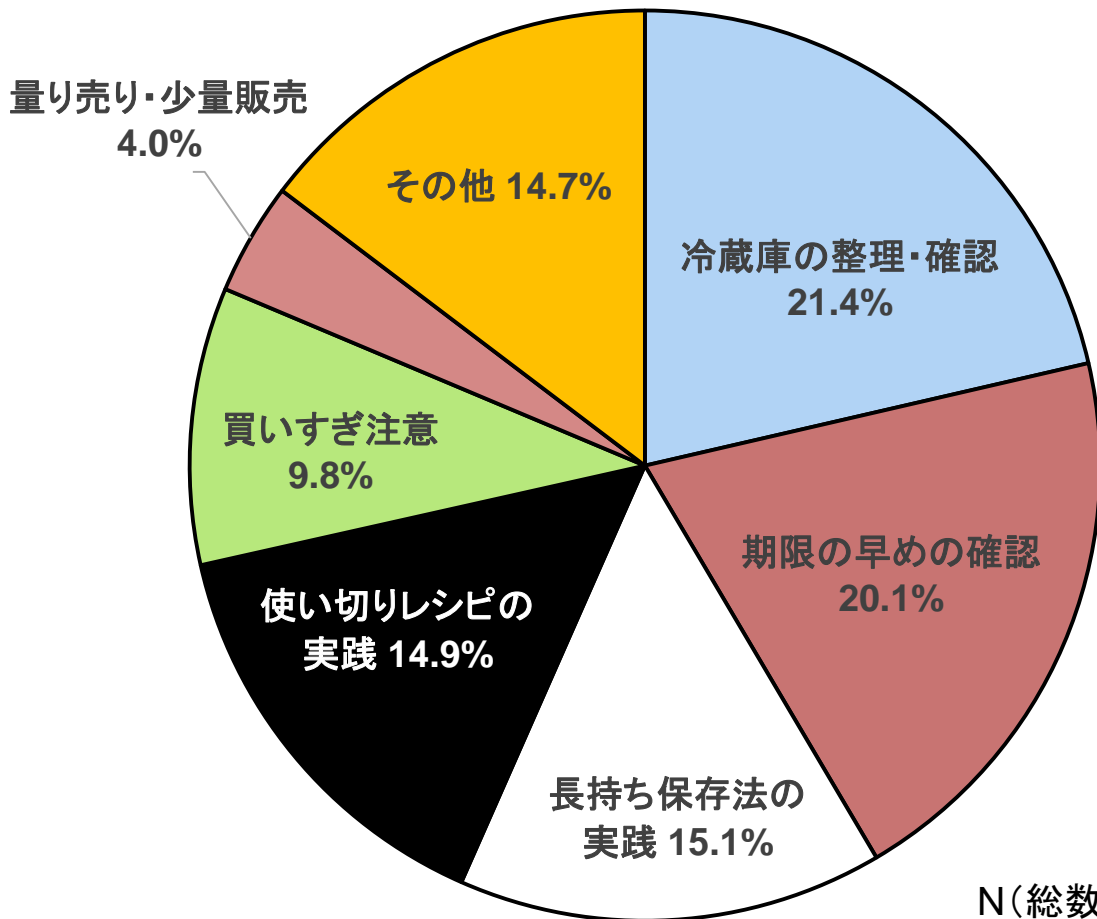
- ・自家栽培で収穫しすぎた
- ・パックの中に虫がいた
- ・床に落としてしまった etc.

未使用食品の廃棄理由は「品質の劣化」が最も多く、約60%を占めたが、「期限が切れた」の理由も全体の20%を占めている。消費期限と賞味期限の違いを意識することで食品ロスの削減につなげられる。冷蔵庫の整理整頓・把握が重要。

N(総数)=426件
(複数回答可)



モニターが考える未使用食品を捨てずにすむ方法



「その他」の例

- ・購入前に必要なものか確認すればよかった
- ・友人に譲ればよかった etc.

捨てずに済む方法に大きな偏りはなかったが、冷蔵庫の整理・確認や期限の早めの確認を合わせると40%以上ある。

「その他」の中にも購入前に必要なものか確認すれば捨てずにすんだとの回答も多く、食品の在庫、保管状況の把握が重要。

捨てずにすむ方法の上位の4つ「冷蔵庫の整理」、「期限の早めの確認」、「長持ち保存法の実践」、「使い切りレシピの実践」について、立川市のこれまでの取組を次頁から紹介する。

N(総数)=477
(複数回答可)



未使用食品を捨てずにすむ方法（立川市の実践紹介1）

冷蔵庫・食品ストッカーから 食品ロスをなくしましょう！

冷蔵庫の中から期限切れの食べ物が出てきたこと、ありませんか？
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」と言います。
その量、日本全体で年間646万トンにものぼります！
ここで紹介する3つのポイントを参考に整理収納して、食品ロスをなくしましょう！



整理収納アドバイザー監修

綺麗な冷蔵庫のポイント1 ～見える収納をめざそう～

透明なケースで
中身がわかる



ケースにまとめて
立てておくと見やすい



賞味期限をフタに
書くと一目でわかる



消費期限
「安全に」食べられる期限
賞味期限
「おいしく」食べられる期限

1. 冷蔵庫の整理・確認

ポイント1 見える収納

棚の奥、上段は縦長のケースを使って収納。
奥まできちんと見えることで期限切れや同じものを
買ってしまおうのを防げます。

ポイント2 収納容量を知る

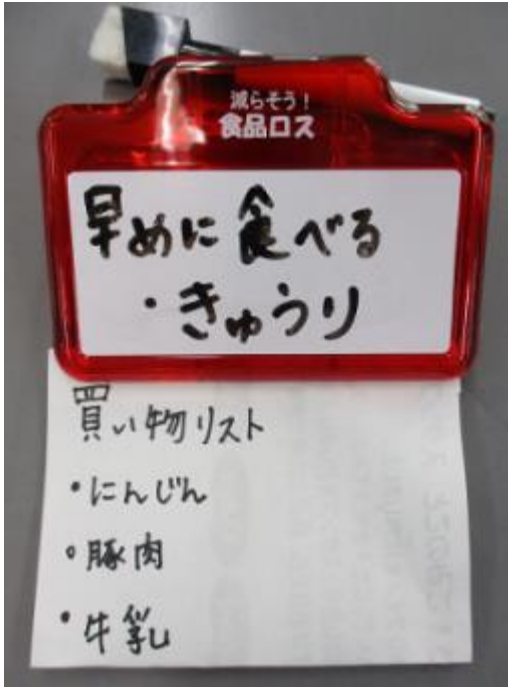
「朝食セット」「お弁当セット」など、同じタイミング
で使用するものをまとめておくことで、把握しやす
くなる。

ポイント3 カテゴリー分け

収納スペースに入る量だけを買うことを意識す
る。安売りしていても、話題になっていても大量に
買わない。



未使用食品を捨てずにすむ方法（立川市の実践紹介2・3）



2. 期限の早めの確認

便利グッズの活用

冷蔵庫に入っている食品のうち、期限が近いものや早めに食べてほしいものなどをリストアップすることで食品ロスを防ぎます。

食べきりキャンペーンのノベルティとして使用

くらしフェスタ等のイベント時に配布

食材の無駄を減らそう！
食品の保存方法ミニガイド

食品の正しい保存方法を学んで、食品ロスをなくしませんか

普段の暮らしのなかで何気なく出しまわっている食材の使い残しや食べ残し、いわゆる「食品ロス」と言われるそれらの「もったいない」は、ちょっとした心がけや正しい知識を学ぶことで減らすことができます。このミニガイドでは、普段よく使う食材の正しい保存方法を中心に紹介します。ここで紹介しているもの以外の食材についても、調べて実践してみましょう。

さろどかファミリー
発行 立川市ごみ対策課

3. 長持ち保存法の実践

食品ごとの正しい保存方法を実践することで、食べられる期間を延ばし、食品ロスを防ぐ。



未使用食品を捨てずにすむ方法（立川市の実践紹介4）

食べきりレシピで
COOKING
TACHIKAWA CITY & TACHIJO PRESENTS RECIPE-BOOK

TAKE FREE

4.使い切りレシピの実践



かぶの葉や大根の皮といった、普段は捨ててしまいがちな可食部分について、おいしく楽しく使い切る工夫が満載のレシピブック「食べきりレシピでCOOKING」。立川女子高等学校クッキング部と連携し、作成。イベント時などに配布。



TACHIKAWA CITY & TACHIJO PRESENTS

食べきりレシピをご紹介します♡
とってもおいしい食べきりレシピをご紹介します！

かぶをまるごと使います！

とろとろクリームうずぼナーラ

かぶの葉を使っています！

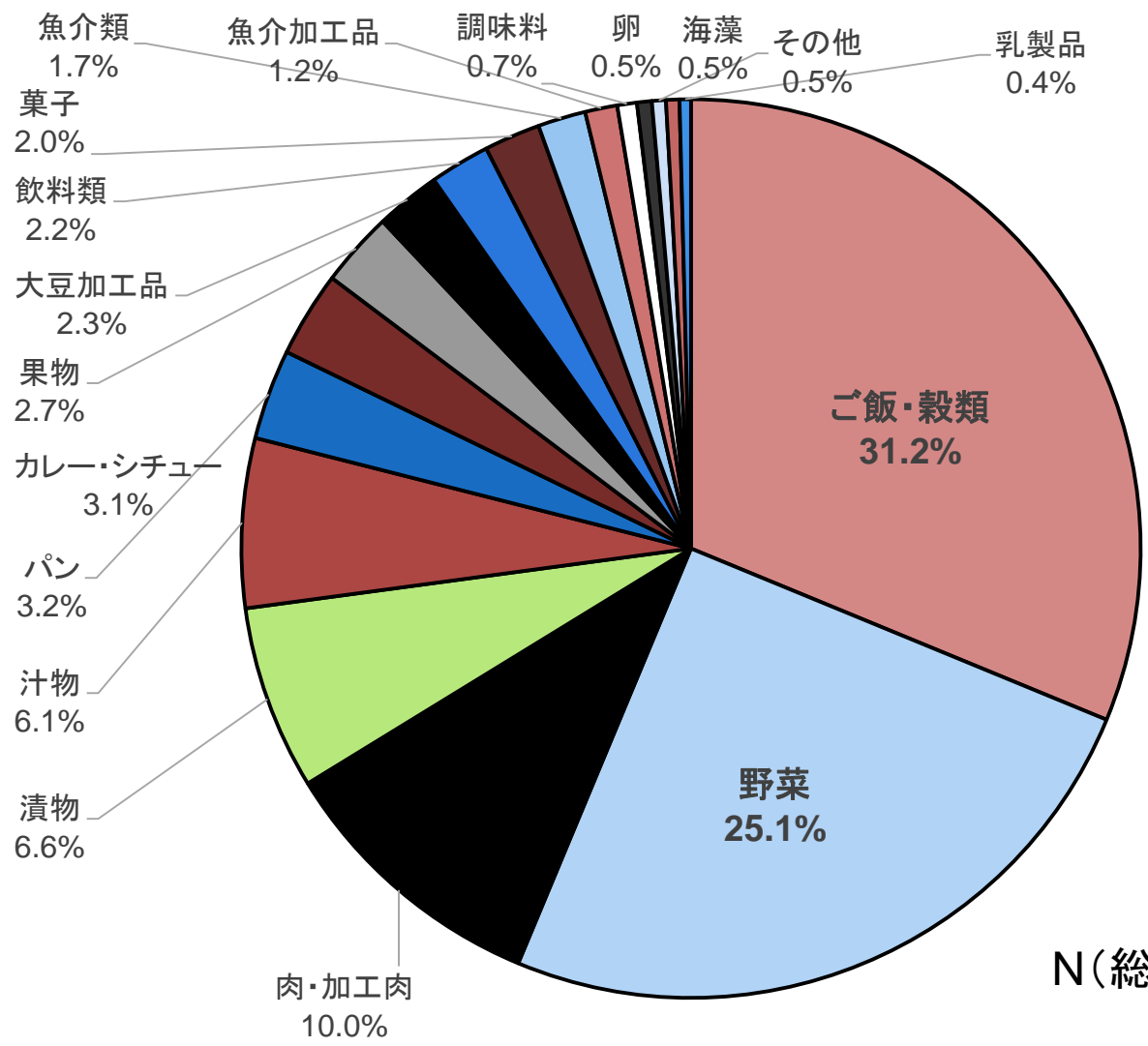
食べきり豆ちしき
葉
かぶや大根の葉は、緑黄色野菜に分類されるほど栄養満点！ビタミンやミネラルもたっぷりなんです！

見た目もおいしい炊き込みご飯
〜かぶの葉を添えて〜

#かぶの葉っぱ
#ほかほかご飯
#栄養ばっちり



食べ残しの廃棄分類

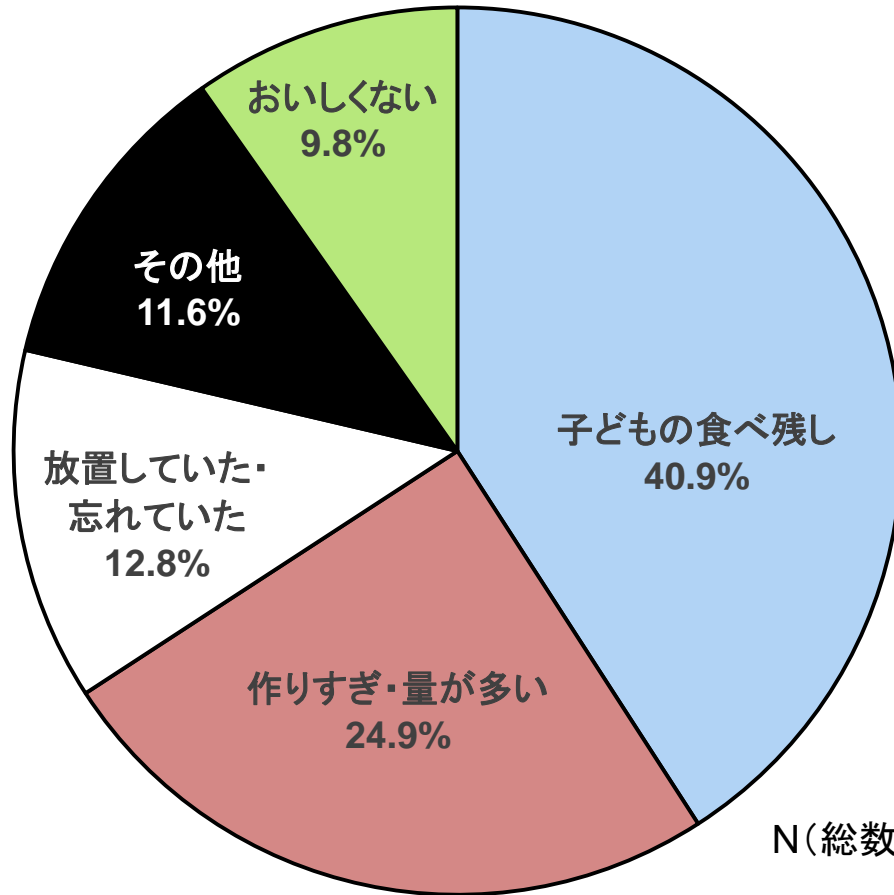


食べ残しになると未使用食品の廃棄と違い、「ご飯・穀類」が一番多い。次いで野菜の割合が増える。

「ご飯・穀類」の内訳として一番多かったのは「ご飯」で、「ご飯・穀類」のなかで28.1%（約2,800g）を占めた。「ご飯」だけでなく「チャーハン」や「おにぎり」といったご飯を主とするものを含めると50.2%（約5,000g）を占める。

N(総数)=31,997g

食べ残した理由



N(総数)=389件

子どものいる世帯は全体の34.6%(28世帯)だが、食べ残しの理由としては「子どもの食べ残し」が最も多く、全体の約41%を占める

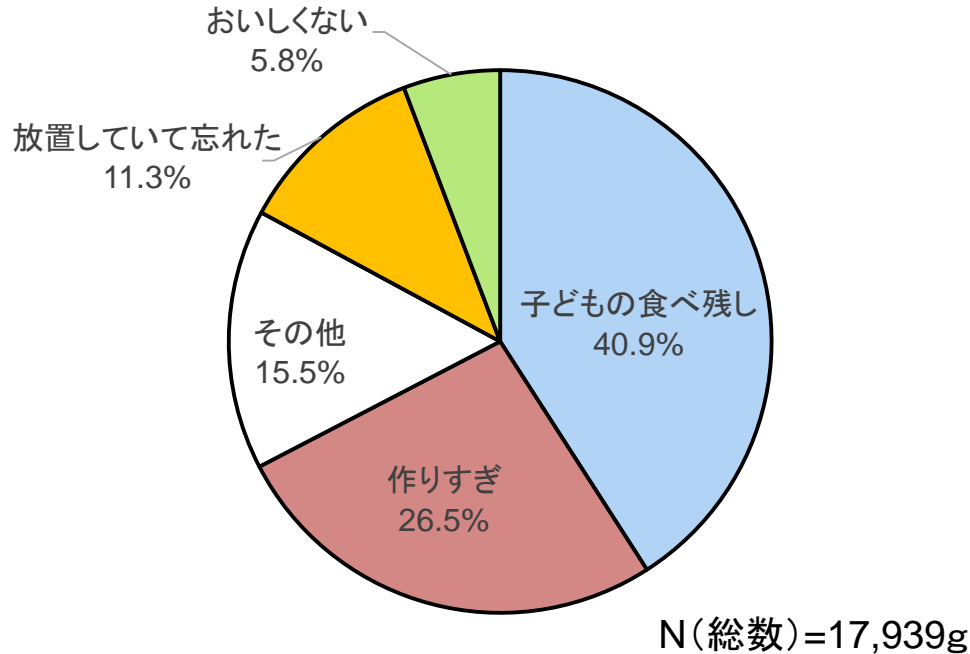
前頁でも示した「ご飯・穀類」の食べ残しの理由でも「子どもの食べ残し」が理由として一番多かった。

「野菜」の食べ残しの理由は「作りすぎ・量が多い」が最も多く、次いで「子どもの食べ残し」が理由となった。

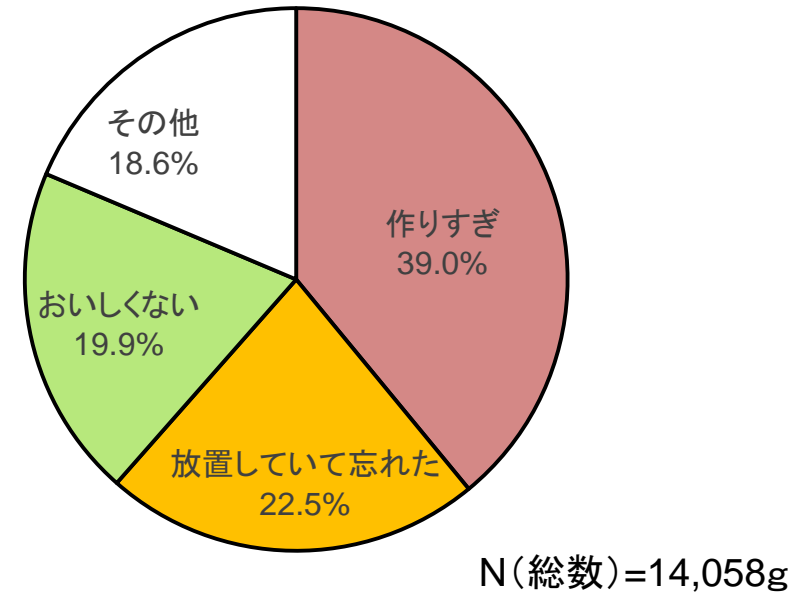
子どものいる世帯・いない世帯(1)



子どものいる世帯の食べ残し理由(gベース)



子どものいない世帯の食べ残し理由(gベース)

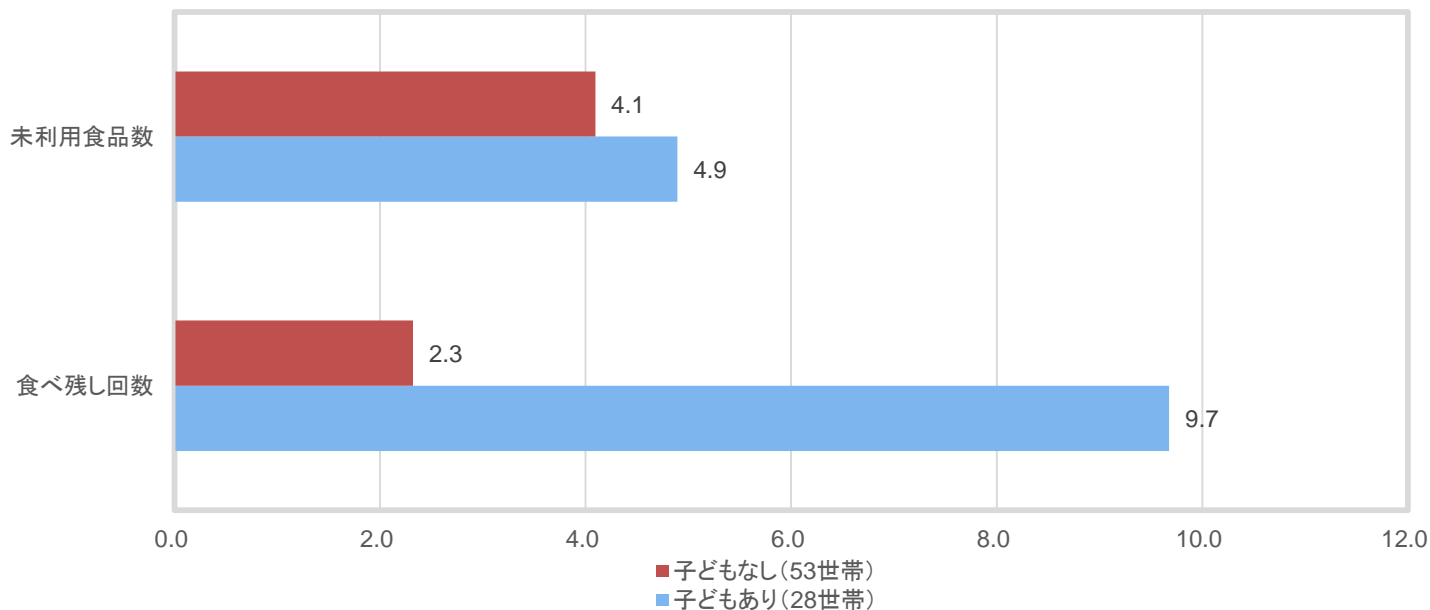


子どものいる世帯は全体の3割程(34.6%)しかいないが子どものいない世帯よりも食品ロスの発生量が多く、モニター期間中の食べ残し総量(31,997g)のうち、半分以上の56.1%を占めた。「子どもの食べ残し」が理由で発生した食品ロス量は約7,300gとなった。

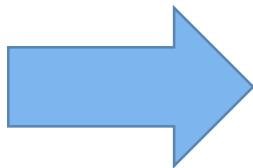
子どものいる世帯・いない世帯(2)



子どもの有無別 食品ロス発生回数(期間中の1世帯平均)



未利用食品のロスに大差はない。
しかし、食べ残し回数になると
4倍以上の開きがある。



子どものいる世帯に向けた
食べ残しに対する
食品ロス対策が必要



モニターの感想（一部抜粋）

- ・ダイアリー記入を意識したので、
買い物の内容を考え無駄のないようにできた。
- ・自分が思っていたよりも捨てていたもので、勿体ないと思った。
- ・実際に書くことでより食べ物を大事にしようという意識が高まった。
- ・我が家は食品ロスなどないと思っていたが、あることがわかった。
- ・必要以上に買わない、調理しない、安くても買わない。
- ・食品ロスは普段からの生活に関心がないと
難しいことなんだなと改めて感じました。
- ・思っていたより子どもの食べ残しが多い。
時期的に反抗期なため少量から食べさせようと思いました。
- ・夫婦での冷蔵庫の在庫について話し合うことが増えた。
- ・一度に買い過ぎないこと
- ・冷蔵庫内や食品の期限、在庫を把握することが大事だと
改めて認識し、計画的な買い物、食べきりに繋がり、
生ごみの削減に通じると感じました。
- ・食べきる努力をするようになった。体重増加がやや気になる。