

令和5年度一般公募版「食品ロスダイアリー」実施結果

堺市環境事業部資源循環推進課

1. 実施概要

(1) 目的

各家庭で食べずに捨ててしまった食品の種類や量等を一定期間毎日記録することにより、食品ロス量の把握、ロス発生要因の自覚を促し、ごみ減量の工夫や削減行動につなげることを目的とし、食品ロスダイアリーの実施した。

(2) 期間

申 込 期 間：令和5年9月19日（火曜）から10月16日（月曜）

実 施 期 間：令和5年10月22日（日曜）から11月18日（土曜）

アンケート回収期間：令和5年11月18日（土曜）から11月27日（月曜）※最終回収は12月1日（金曜）

(3) 対象

市内在住で4週間のダイアリーを記録できる方

申込人数：77人

アンケート回答人数：51人

(4) 方法

家庭内で、食べ残したもの、未使用のまま捨てたものを指定のダイアリーに4週間記録する。

ダイアリーは、異なる2種類「①食品ロス重量を記録するもの（A群）」、「②食品ロス重量・損失額を記録するもの（B群）」を設け、世帯構成のバランス等を考慮して参加者を2群に分け記録を依頼した。

異なるダイアリーを用いることで、食品ロスダイアリーを記録することによる食品ロス削減効果に加え、損失額を意識することによるロス削減効果を検証した。

①A群：食品ロス重量を記録（25人）

日付	曜日	捨てたもの			捨てたものの種類				捨てた理由(1・2どちらかを回答)										メモ <small>(捨てる要因となったことや、捨てずに済む方法を考えてみましょう。)</small>		
		分類	名称	重量(g)	家で調理	購入	もらいもの	収穫・採取したもの	1. 食べ残したもの <small>(複数回答可)</small>					2. 未使用のまま捨てたもの <small>(複数回答可)</small>							
									作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくない・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限が切れた	飽きた・好みでない	片付けたかった	その他			

A群ダイアリー記録項目

②B群：食品ロス重量・損失額を記録（26人）

日付	曜日	捨てたもの				捨てたものの種類				捨てた理由(1・2どちらかを回答)										メモ <small>(捨てる要因となったことや、捨てずに済む方法を考えてみましょう。)</small>		
		分類	名称	金額(円)	重量(g)	家で調理	購入	もらいもの	収穫・採取したもの	1. 食べ残したもの <small>(複数回答可)</small>					2. 未使用のまま捨てたもの <small>(複数回答可)</small>							
										作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくない・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限が切れた	飽きた・好みでない	片付けたかった	その他			

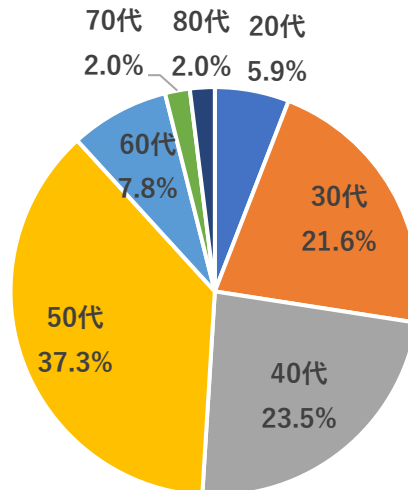
B群ダイアリー記録項目

2. 調査結果

2-1. 参加者属性

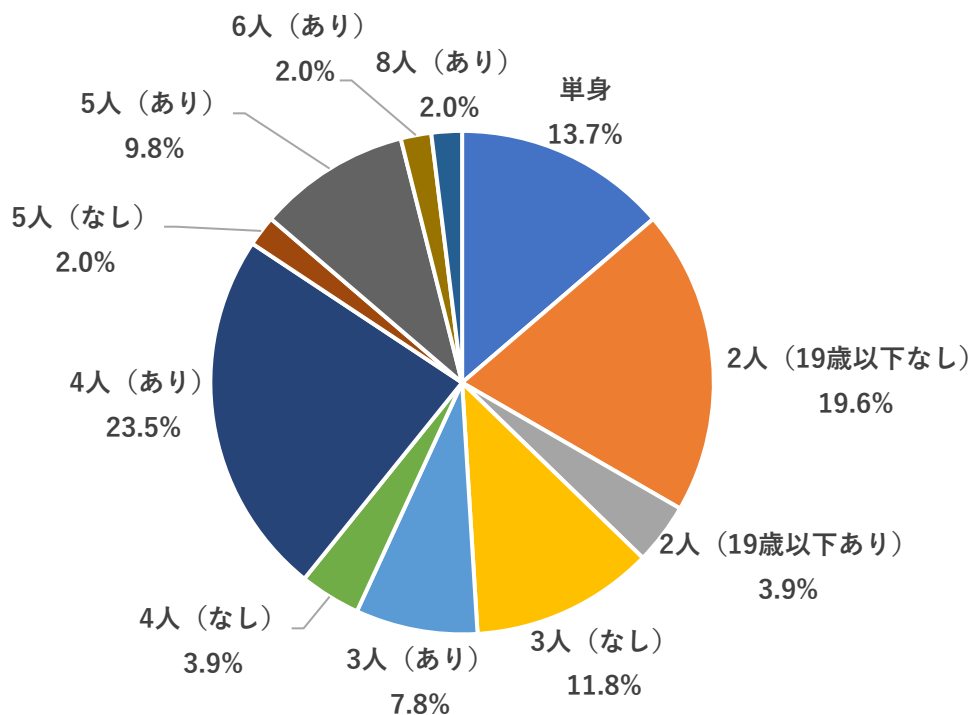
(1) 年代

50代の参加者が37.3%（19人）と最も多く、40代23.5%（12人）、30代21.6%（11人）、60代7.8%（4人）、20代5.9%（3人）、70,80代の参加者はそれぞれ2.0%（1人）であった。30～50代の参加者が全体の80%以上を占めている。



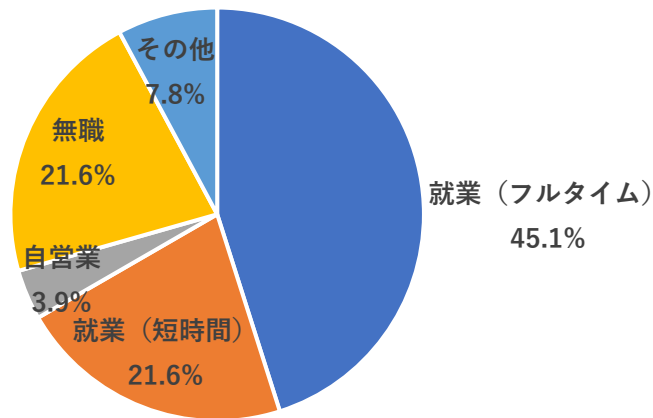
(2) 世帯構成

4人世帯（19歳以下の同居人あり）の参加者が最も多く23.5%（12人）であった。2人世帯（19歳以下の同居人なし）が19.6%（10人）、単身世帯が13.7%（7人）、3人世帯（19歳以下の同居人なし）が11.8%（6人）、5人世帯（19歳以下の同居人あり）が9.8%（5人）、3人世帯（19歳以下の同居人あり）が7.8%（4人）、2人世帯（19歳以下の同居人あり）、4人世帯（19歳以下の同居人なし）がそれぞれ3.9%（2人）、5人世帯（19歳以下の同居人なし）、6人世帯（19歳以下の同居人あり）、8人世帯（19歳以下の同居人あり）がそれぞれ2.0%（1人）であった。



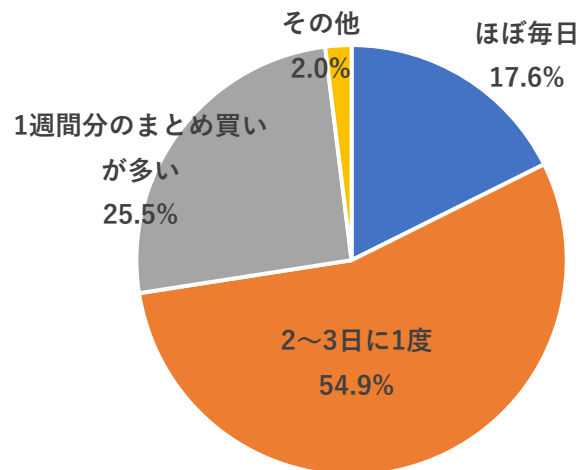
(3) 就労状況

参加者（食品を主に管理する人）の就労状況については、就業（フルタイム）が45.1%（23人）と最も多く、全体の50%近くを占めている。就業（短時間）、無職がそれぞれ21.6%（11人）、自営業が3.9%（2人）、その他が7.8%（4人）で学生の参加者はいなかった。



(4) 買物頻度

2～3日に1度の頻度で買物をする参加者が54.9%（28人）と最も多く、1週間分のまとめ買いをする参加者は25.5%（13人）、ほぼ毎日買物をする参加者は17.6%（9人）であった。



(5) 参加のきっかけ

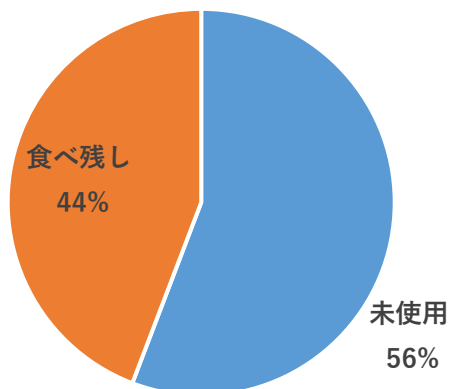
広報さかいが参加のきっかけとなったと答えた参加者が49.0%（25人）と最も多く、堺市ホームページが23.5%（12人）、知人からの誘いが9.8%（5人）、子どもの学校からのチラシが3.9%（2人）、区役所等にあった募集のチラシ、職場からの呼びかけがそれぞれ2.0%（1人）であった。

広報さかい	49.0%
堺市ホームページ	23.5%
知人からの誘い	9.8%
子どもの学校からのチラシ	3.9%
区役所等にあった募集のチラシ	2.0%
職場からの呼びかけ	2.0%
その他	9.8%

2-2. ダイアリー集計結果 50人（A群：25人、B群：25人）

実施期間中に参加者の世帯から発生した食品ロス総重量は、食べ残し 11,763g、未使用食品 14,848g で合計 26,611g であった。なお、期間中に保管食品の大幅な整理等（4週総重量約 6,200g）を行った参加者1名については、エラー数値（外れ値）として扱い集計から除いている。（【参考資料】4週間の食品ロス総重量分布）

実施期間中食品ロス総重量



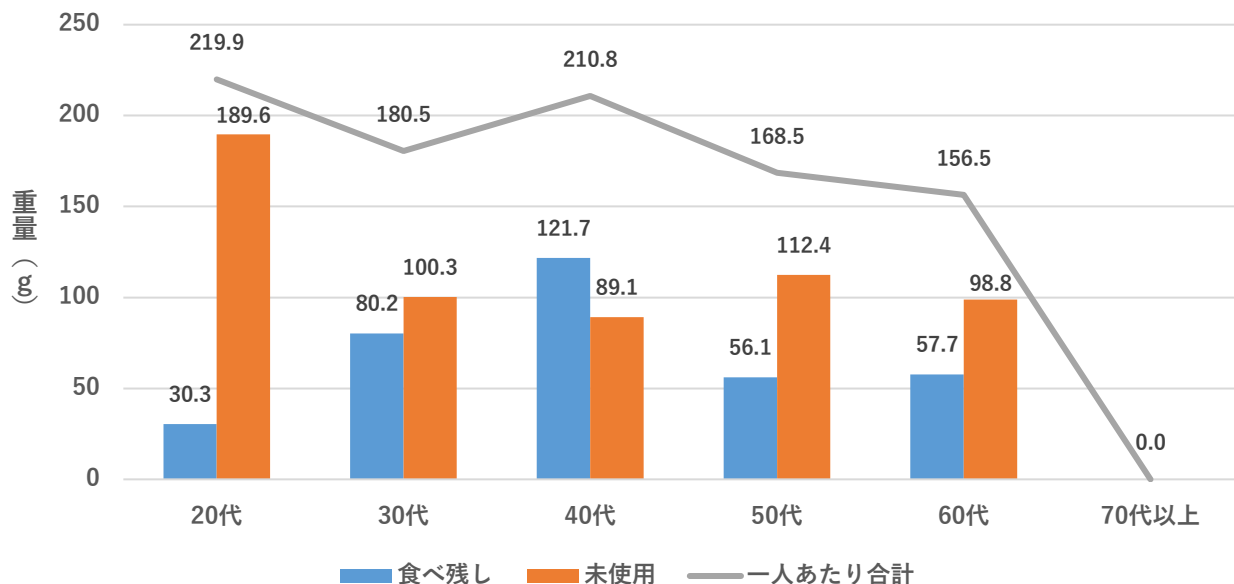
食べ残し	11,763g
未使用	14,848g
合計	26,611g

2-2-1. 参加者属性別集計

ダイアリーに取り組んだ参加者の属性別に、参加者の世帯から排出された食品ロス重量を一人あたり換算した集計結果を以下に示す。

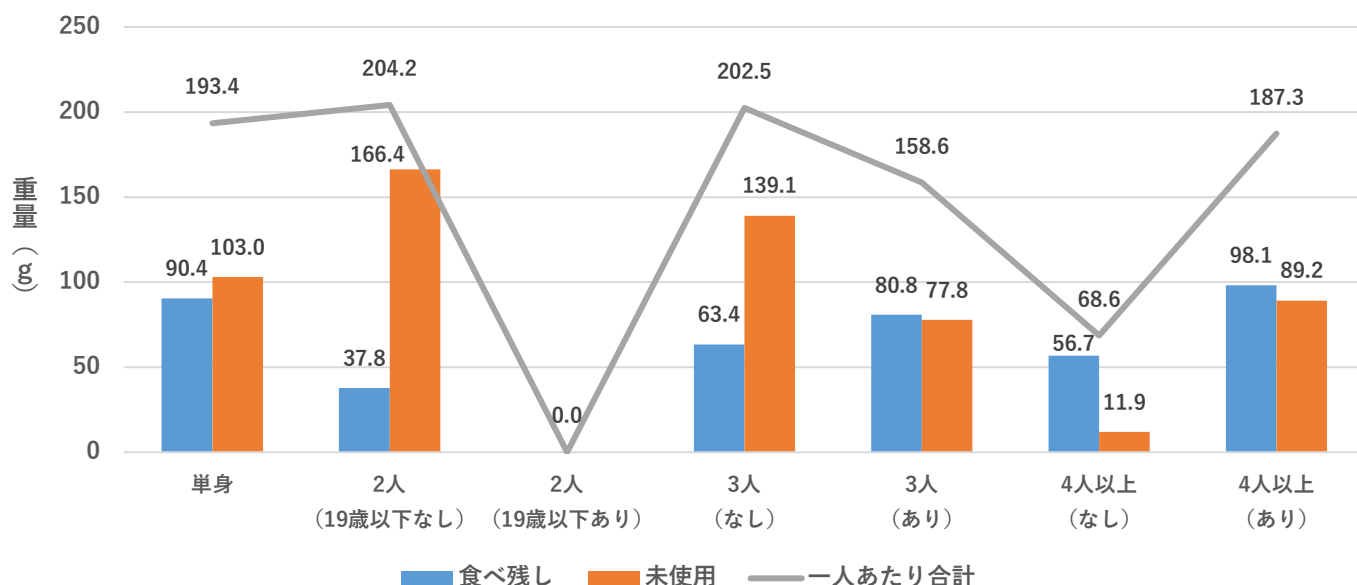
(1) 年代別食品ロス重量

一人あたりの食べ残し重量は、参加者が40代の世帯で最も多く121.7gであった。一人あたりの未使用食品重量は、20代の世帯で最も多く189.6gであった。参加者が70代以上の世帯(2世帯)は、食べ残し・未使用食品ともに4週を通して排出量が0.0gであった。



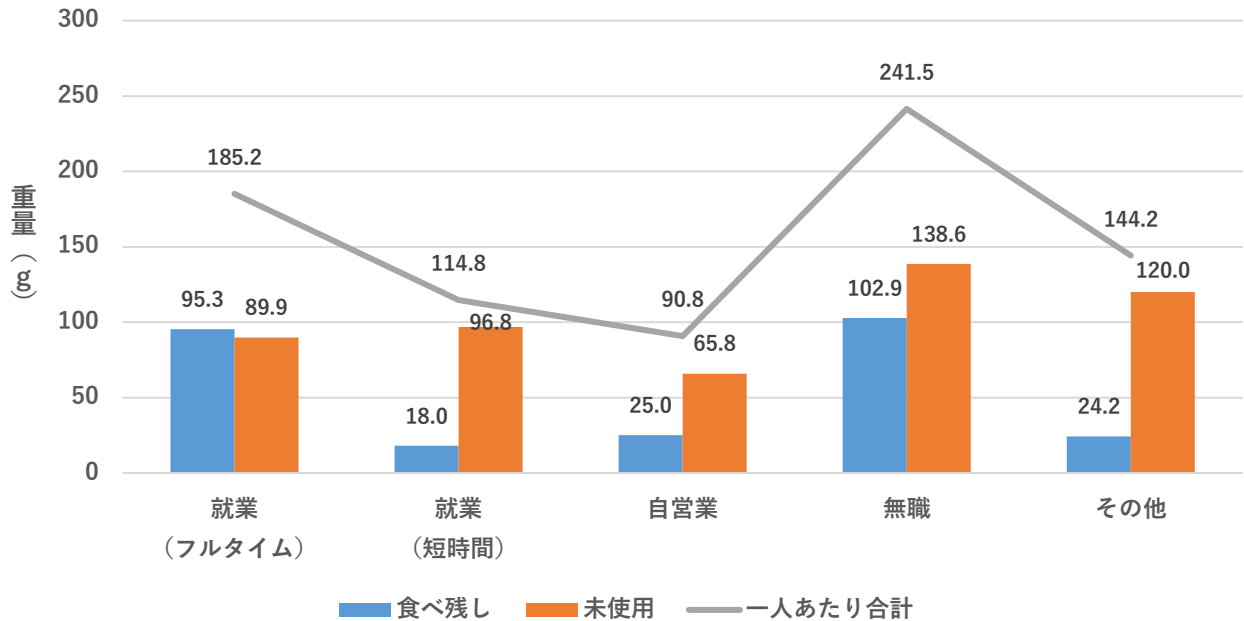
(2) 世帯構成別食品ロス重量

一人あたりの食べ残し重量は、世帯人数4人以上かつ19歳以下の同居人がいる世帯で最も多く、98.1gであった。一人あたりの未使用食品重量は、世帯人数2人かつ19歳以下の同居人がいない世帯で最も多く、166.4gであった。2人世帯で19歳以下の同居人がいる世帯(2世帯)は、食べ残し・未使用食品ともに4週を通して排出量が0.0gであった。



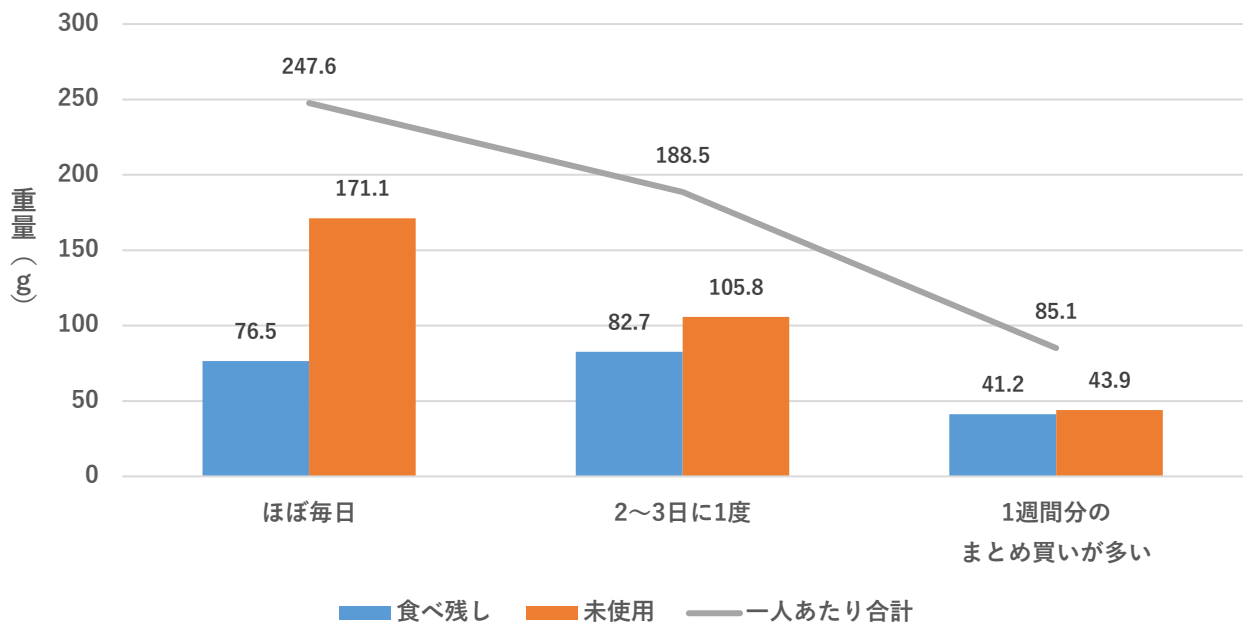
(3) 就労状況別食品ロス重量

一人あたりの食べ残し重量、未使用食品重量ともに、参加者が無職の世帯で最も多く、それぞれ 102.9g、138.6g であった。



(4) 買物頻度別食品ロス重量

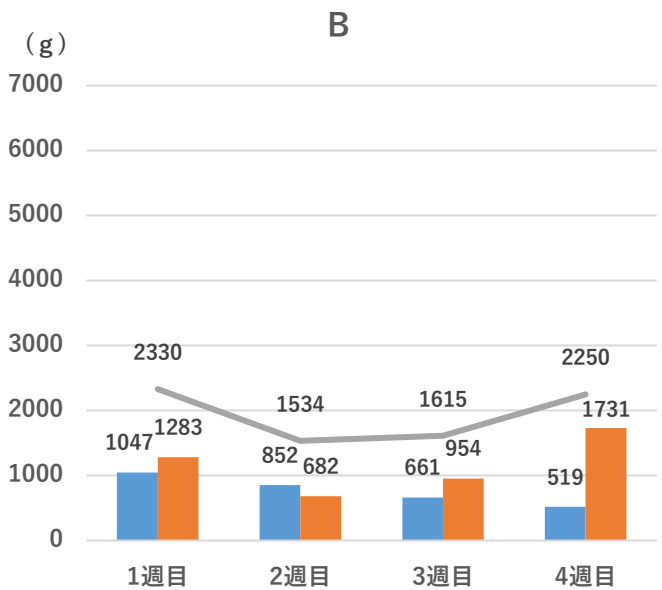
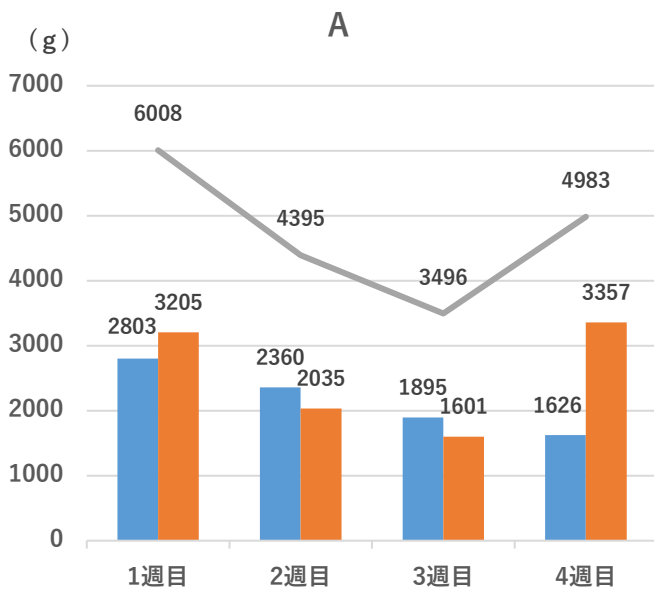
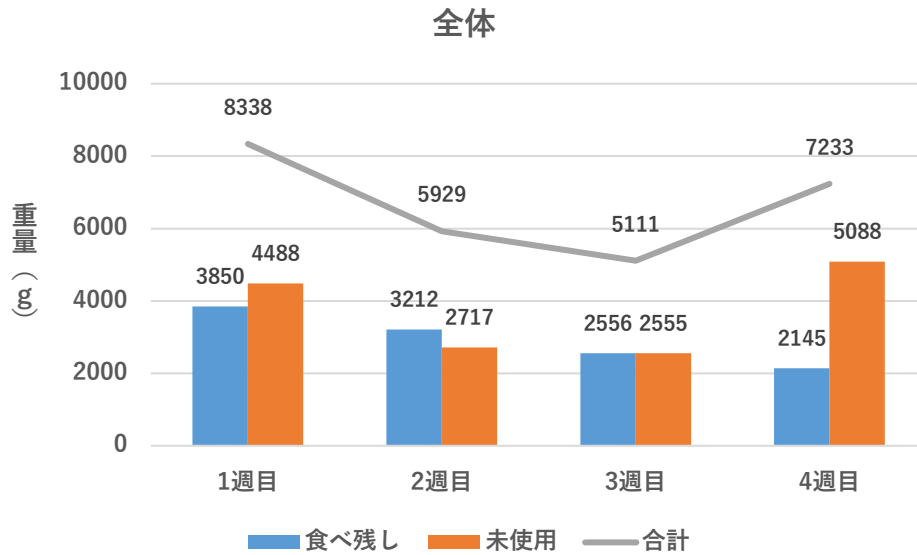
買物頻度を「その他」と答えた参加者 (1 人) を除くと、一人あたりの食べ残し重量は、「2~3 日に 1 度」と答えた参加者の世帯で最も多く、82.7g であった。一人あたりの未使用食品重量は、「ほぼ毎日」と答えた参加者の世帯で最も多く、171.1g であった。



2-2-2. 週別集計

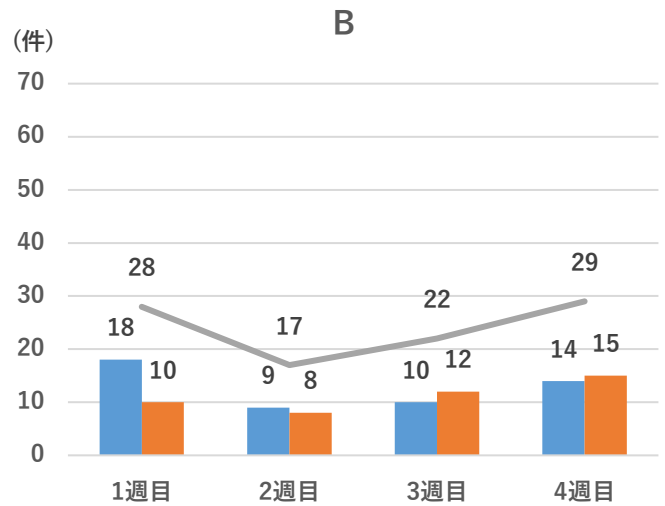
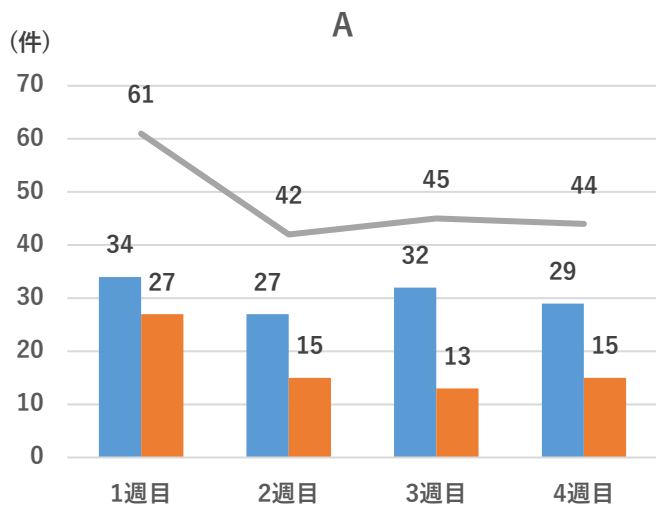
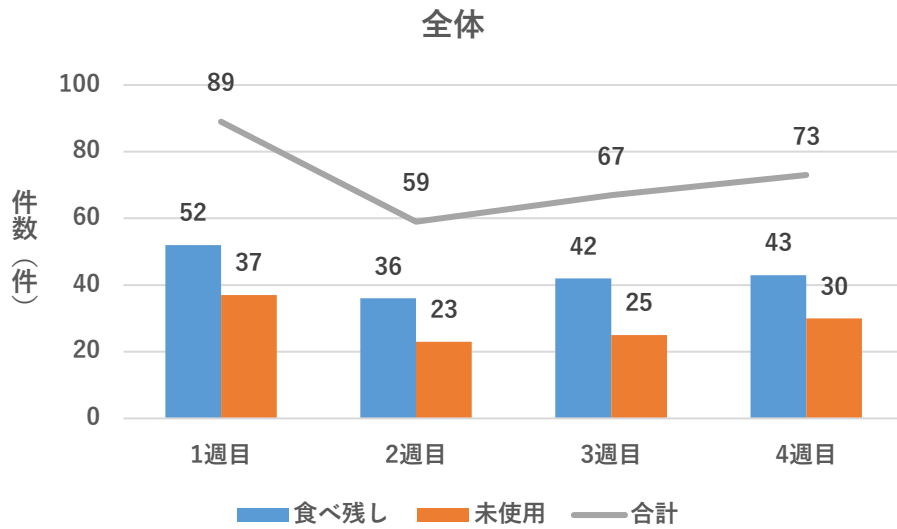
(1) 食品ロス重量

食品ロス重量を記録したA群、食品ロス重量・損失額を記録したB群のいずれの分類においても、食べ残し重量は1週目から4週目にかけて段階的に減少したことがわかる。一方で、未使用食品はどちらの分類も4週目の排出量が最も多い結果となった。



(2) 食品ロス件数

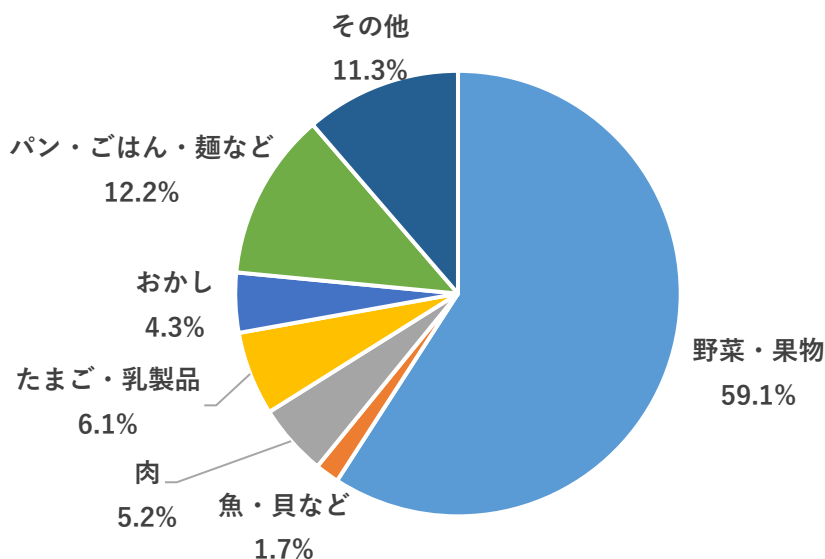
食品ロス重量を記録したA群、食品ロス重量・損失額を記録したB群のいずれの分類においても、食品ロス件数は2週目が最も少ないことがわかる。A群の4週目食品ロス件数は、1週目と比較して減少しているが、B群においては微増する結果となった。



2-2-3. 食品ロス詳細集計

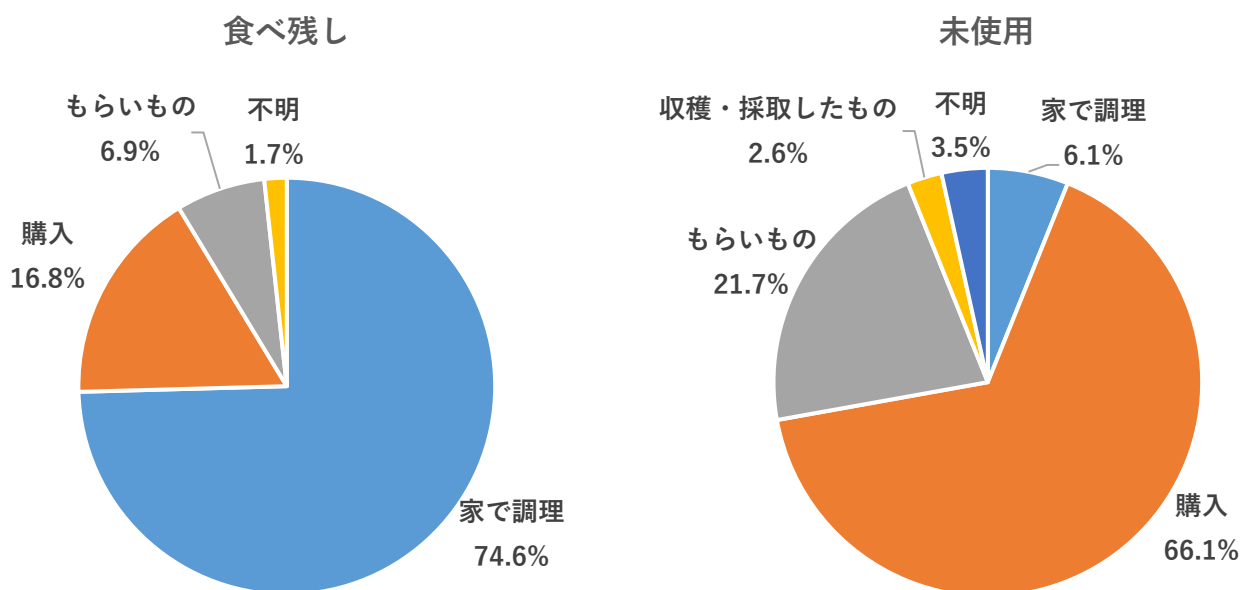
(1) 未使用食品の食品分類

実施期間中の未使用食品廃棄総件数 115 件のうち、「野菜・果物」は 59.1% (68 件) と最も多く、全体の約 60%を占めている。「パン・ごはん・麺など」は 12.2% (14 件)、「たまご・乳製品」は 6.1% (7 件)、「肉」は 5.2% (6 件)、「おかし」は 4.3% (5 件)、「魚・貝など」は 1.7% (2 件) であった。



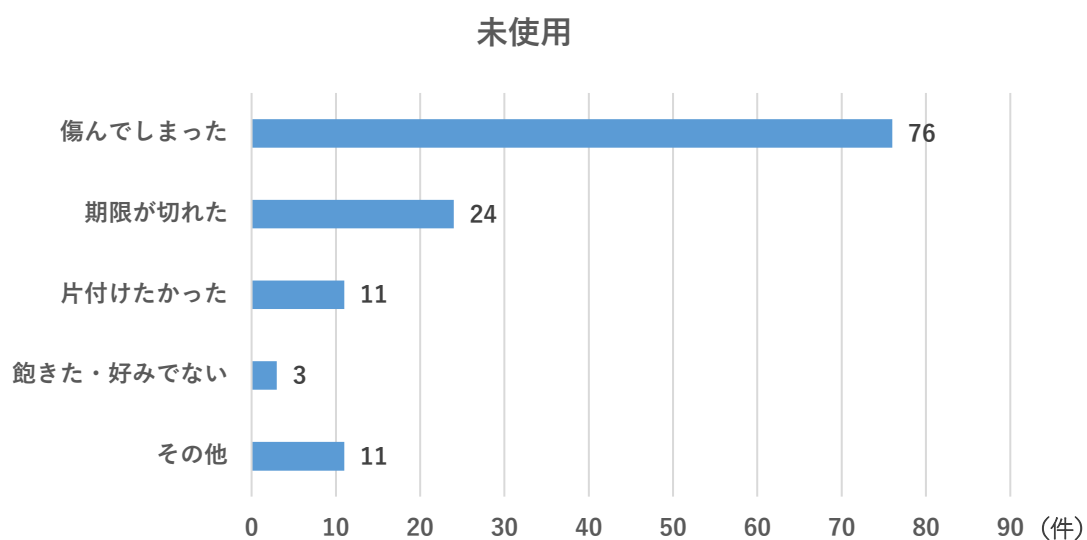
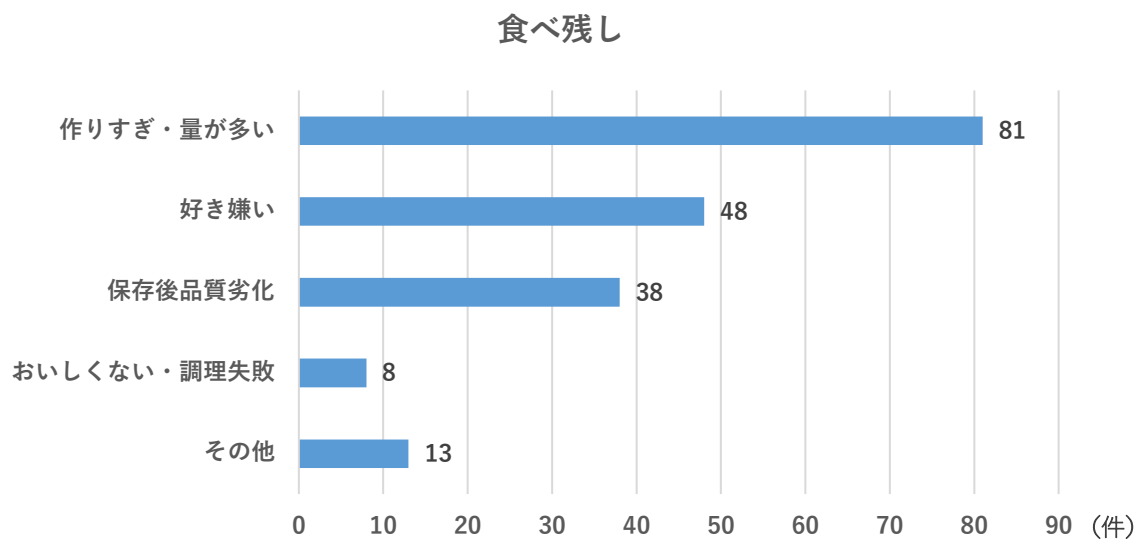
(2) 入手方法

実施期間中の食べ残し廃棄総件数 173 件のうち、家で調理したものが 74.6% (129 件) と最も多く、購入したものが 16.8% (29 件)、もらいものが 6.9% (12 件) で、収穫・収集したものは 0 件であった。未使用食品廃棄総件数 115 件のうち、購入したものが 66.1% (76 件) と最も多く、もらいものが 21.7% (25 件)、家で調理したものが 6.1% (7 件)、収穫・採取したものが 2.6% (3 件) であった。



(3) 廃棄理由（複数回答可とする）

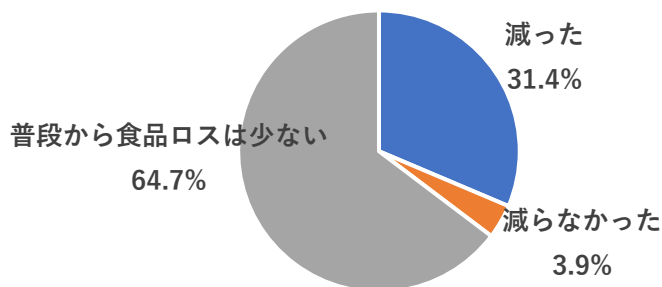
食べ残しの廃棄理由は、「作りすぎ・量が多い」が最も多く、未使用食品の廃棄理由は、「傷んでしまった」が最も多く挙げられた。



2-3. 取組後アンケート集計結果

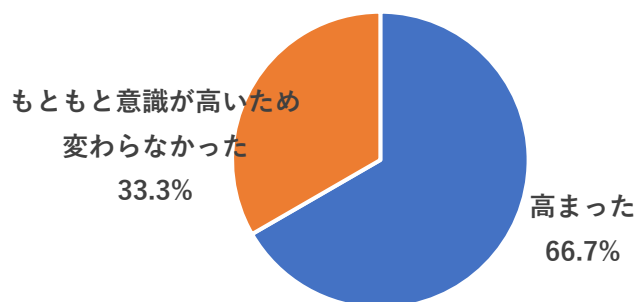
(1) あなたの家では、取組前と取組後では食品ロスの量は減りましたか？

「普段から食品ロスが少ない」と答えた参加者が64.7%（33人）と最も多く、「減った」と答えた参加者が31.4%（16人）、「減らなかった」と答えた参加者が3.9%（2人）であった。



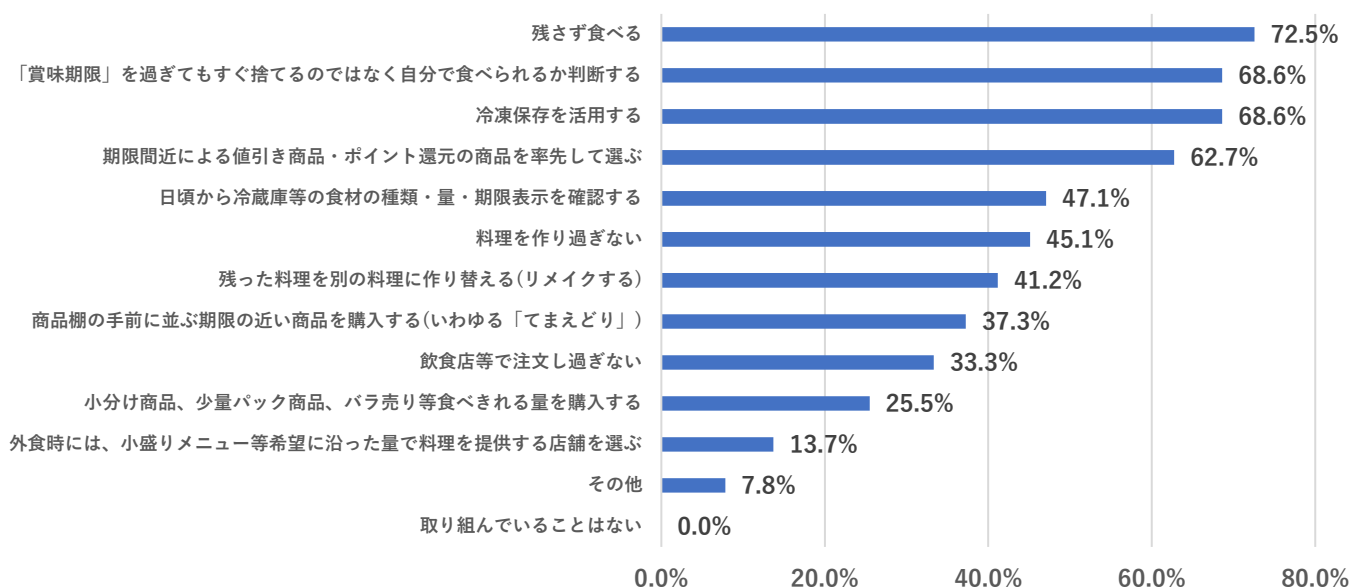
(2) あなたは、取組前と取組後では食品ロスを減らそうという意識は高まりましたか？

「高まった」と答えた参加者が66.7%（34人）と最も多く、「もともと意識が高いため変わらなかった」と答えた参加者が33.3%（17人）であった。「もともと意識が低いが変わらなかった」、「低くなった」と答えた参加者はいなかった。



(3) 食品ロス削減に関して何か取り組んでいますか？

「残さず食べる」は、全体の72.5%となる37人が選択しており、最も実践している参加者が多い取組であった。「賞味期限」を過ぎてもすぐ捨てるのではなく自分で食べられるか判断する」、「冷凍保存を活用する」は68.6%（35人）、「期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ」は62.7%（32人）が選択しており、いずれも参加者の6割以上が実践している取組であった。



(4) 食品ロスダイアリーに取り組んだ感想や、ご自身の食品ロス削減への今後の取組等について、ご自由にご記入してください。(一部抜粋し掲載)

- ・冷凍できるからと買ってしまふのを減らそうと思いました。買い物に行く頻度を減らすことも大切。
- ・普段から食事を残さず食べることやスーパーで買いすぎないなど、気をつけてはいましたが 今回の取組に参加したことでより一層、食品ロスを減らそうという意識が高まりました。特に、記録に残すという作業をすることで、これからもう少し気を付けようと思うことへつながったと思います。引き続き、食品ロスに気を付けて料理や食事を楽しみたいと思います。
- ・食品をロスなく使いきれの量を考えながら買い物したり、料理する難しさをあらためて感じました。
- ・記入することで、どれだけ食品を無駄にしているかわかりました。今後、食品ロスを減らすよう意識していきたいです。
- ・食品ロスダイアリーをきっかけに、これまで野菜の葉や皮など捨てるが多かった食材のレシピを見直し、期間中ロスなく全て美味しく食べ切ることが出来ました！ 無意識に捨てていた食材でも食べられるものが多かったことに気づき、とてもいい取組となりました。
- ・食品ロスへの見方が変わり、値引きシールに目がいくようになりました。
- ・夏場はもやしを月に1回位は腐らせていたが、今回の取組で「捨てたら書かなきゃいけない」と頭にあったおかげで、とりあえず買っておくのではなく、明日使うと決めた時にしか買わないようにしたので今回は捨てずに済んだ。腐らせて捨てないようにと、長期保存できるものや小分け商品をよく選ぶようになった。
- ・楽しく取り組むことができました。家族の食事の時間がバラバラだったりすると、ロスが出やすいのかなと思います。
- ・子どもに好き嫌いが多く、いつもロスを出さないために量などを工夫していますが、なかなか難しいです。三兄弟いますが、取りたいだけ取る大皿料理にしてロスを減らすなど実行しました。
- ・基本的に食品ロスを出さないよう普段から取り組んでいるが、どうしても子どもたちの食べ残しなどが少し出てしまうことがあった。子どもたちにも食育を通して食品ロスを出さないよう丁寧に伝えていきたいと思います。
- ・今回食品ロスはあまり発生しませんでした。理由としては、家に子どもがいないこと、普段から出されたものは残さず食べる習慣が身につけていることがあるかと思います。ですが、食品ロスをしないために多少古かったり、美味しくないものでも頑張って食べていた部分もありましたので、今後はより計画的に食材を使用し、美味しく無理なく食品ロス削減に取り組んでいきたいと思いました。
- ・実際に記載することで食品ロスをしないよう心がけよい取組ができたと思います。今後も食品ロスを出さないよう励みたいと思います。
- ・日頃から食品ロスをしないようにしていたが、食品ロスダイアリーに取り組んでみてほぼロスがなかったことに満足した。これからも無駄なく行動したい。
- ・捨てるものの計量、大体の価格など把握し記入するのが多少面倒だった。
- ・ダイアリーも良いと思いますが、保存方法などコツなど教えて欲しい。

3.まとめ

令和5年度の一般公募版「食品ロスダイアリー」では、参加人数77人中51人分の回答が得られ、回収率は66.2%であった。今年度のダイアリーの実施期間は4週間で、食品ロス重量を記載するA群、食品ロス重量・損失額を記録するB群の2グループに分けて実施した。

実施期間中の食品ロス総重量は、26,611g(食べ残し:11,763g、未使用食品:14,848g)であった。ダイアリー実施期間中に食べ残しの廃棄をした参加者は50人中26人、未使用食品の廃棄をした参加者は50人中33人で、いずれも廃棄しなかった参加者は12人であった。(参加者51名のうち、期間中に保管食品の大幅な整理等を行った1名については、エラー数値として扱い集計から除外)。

食品ロスの週別集計を見ると、食べ残し廃棄量は1週目から4週目にかけて段階的に減少する結果となった。取組後アンケートで、食品ロス削減に関して取り組んでいることとして「残さず食べる」を挙げた参加者が最も多く、ダイアリーの記録によって、実際のロス削減行動が促され、ロス重量の削減につながったと言える。未使用食品廃棄量は4週目が最も多い結果となったが、このうち35.7%にあたる10件がもらいものとして入手したものであった。もらいものは、自身で用途を考えて購入する場合と違い、事前に予想することが難しいことから、使い忘れや、使い道が見つからず腐らせてしまう参加者が複数見られた。

食品ロス重量のみを記録したA群とロス重量・損失額を記録したB群の週別集計を比較すると、B群のダイアリー実施期間における食品ロス(食べ残し・未使用食品)の平均重量および平均件数は、A群より少なくなっており、損失額を記録することで食品ロス削減に一定の効果があることがわかった。

ダイアリー取組前後の食品ロス量について、「普段から食品ロスは少ない」と答えた参加者が全体の64.7%であったが、そのうちダイアリーの取組により「食品ロスを減らそうという意識が高まった」と答えた参加者は51.5%おり、ダイアリーは普段から食品ロスが少ない参加者にとっても意識の高揚につながる一定の効果があると考えられる。その一方で、食品ロス削減に関する取組については、実際に取り組んでいると答えた参加者が半数に満たない取組が複数あった。「料理を作りすぎない」「残った料理を別の料理に作り替える」は食べ残しの廃棄理由として最も多かった「作りすぎ・量が多い」による食品ロスの削減につながり、また、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」は未使用食品の廃棄理由として多かった「傷んでしまった」「期限が切れた」による食品ロス削減につながる取組であるが、40~50%の参加者が実践しているにとどまった。いずれも食品ロスの削減に有効な取組であり、さらなる情報発信を強化する余地がある事項であることがわかった。その他、「商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する」「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する」「飲食店等で注文しすぎない」「外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ」といった取組は実践者が10~40%にとどまったが、買い物時や外食時の取組であり、家庭以外での食品ロス削減の取組も、より広く発信すべき事項であることがわかった。

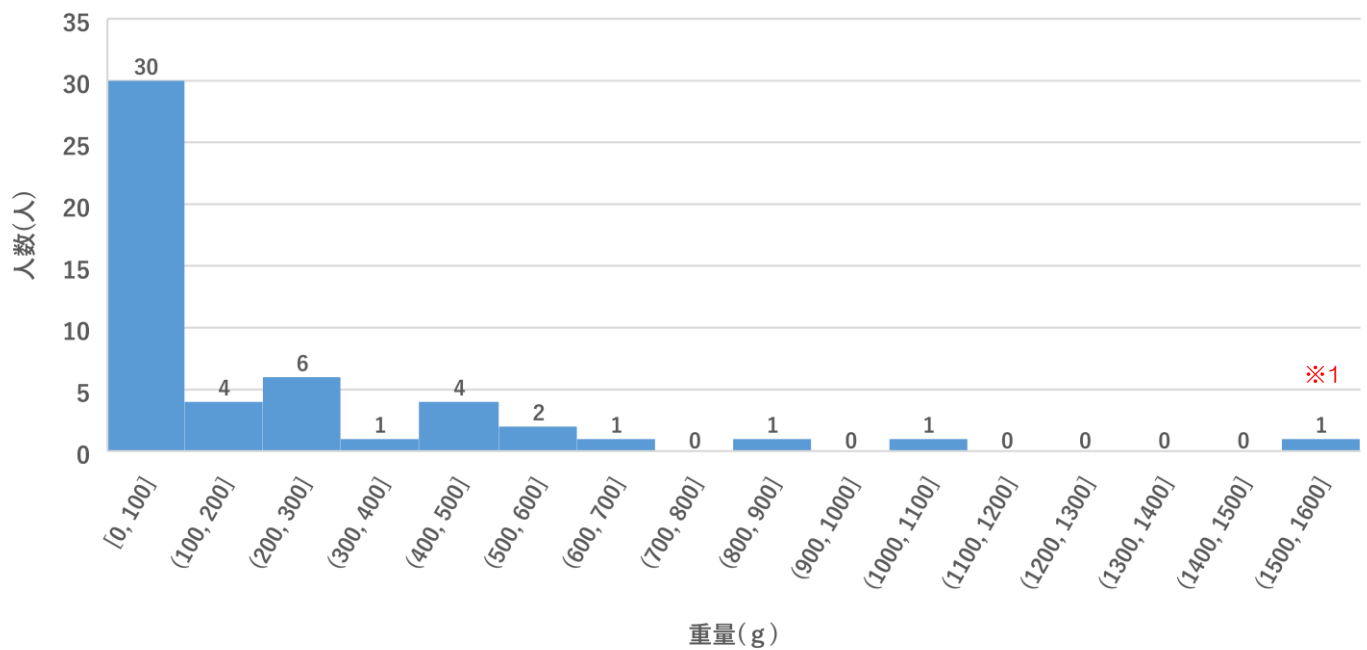
食品ロスダイアリーの実施は、食品ロス削減への意識高揚、ロス削減行動の促進に一定の効果が見られる結果となった。一部参加者からは「詳細に記録することが面倒だった」という声があった一方で、「捨ててしまったら書かないといけないという意識がロス発生を抑止につながった」という意見もあり、ダイアリーに詳細に記録することにより、日々の食品ロスを意識し、ロス減量につながった参加者も多くいたことがわかった。

ごみ減量化のさらなる推進のため、食品ロスダイアリーをはじめとする各家庭における食品ロス削減の促進に加え、買い物時、外食時における取組に関する情報発信、啓発活動を引き続き実施していきたい。

・調査項目

参加者について			
名前	住所	性別	生年月日
参加者属性について			
世帯構成	就労状況	買物の頻度	参加のきっかけ
取組後について			
あなたの家では、取組前と取組後では、食品ロスの量は減りましたか？			
あなたは取組前と取組後では、食品ロスを減らそうという意識は高まりましたか？			
食品ロス削減に関して何か取り組んでいますか？			

・4週間の食品ロス総重量分布（一人あたり換算）



※1 保管食品の大幅な整理等を行った参加者

・参加者属性内訳

(1) 年代

	(人)		
	A	B	合計
20代	1	2	3
30代	5	6	11
40代	7	5	12
50代	9	10	19
60代	2	2	4
70代	1	0	1
80代	0	1	1
合計	25	26	51

(2) 世帯構成

	19歳以下なし		19歳以下あり		合計
	A	B	A	B	
単身世帯	2	5	0	0	7
2人世帯	5	5	1	1	12
3人世帯	3	3	2	2	10
4人世帯	1	1	7	5	14
5人世帯	0	1	3	2	6
6人世帯	0	0	1	0	1
8人世帯	0	0	0	1	1
合計	11	15	14	11	51
	26		25		

(3) 就労状況

	(人)		
	A	B	合計
就業(フルタイム)	11	12	23
就業(短時間)	6	5	11
自営業	2	0	2
学生	0	0	0
無職	4	7	11
その他	2	2	4
合計	25	26	51

(4) 買物頻度

	(人)		
	A	B	合計
ほぼ毎日	4	5	9
2~3日に1度	13	15	28
1週間分のまとめ買いが多い	7	6	13
その他	1	0	1
合計	25	26	51