

7日チャレンジ!



食品ロス ダイアリー

- ① 知ろう! 食品ロスのこと..... 1
- ② 見つけよう! あなたの家の食品ロス..... 4
- ③ チャレンジ! 7日間ではどうなるかな?... 7
- ④ 考えてみよう! 15



食品ロスって何かな?
いっしょに考えてみよう!

1

知ろう! 食品ロスのこと

「食品ロス」って何だろう?

「食品ロス」とは?

⇒ 本来は食べられるのに、
すてられてしまう食べ物のこと

例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のことです。
一口も食べていないのに、すてられることもあります。

今、世界中の国が、食品ロスを減らすために取り組んでいるんだよ。



生活ごみの中から見つかった、食品ロス(手つかずの食品)

まだ食べられるものばかり。
もったいないね…



食べたくても食べられない人たちがいます。

- 世界的な人口の増加などによって、今後、食品はますます必要となっています。
- 世界では食べるのに十分な食料が生産されている一方で8億人以上が毎晩空腹を抱えたまま眠りについていています。これは、世界の全人口のうち、およそ10人に1人です。(注1)
- 一方で、食べられるにもかかわらず捨てられている食品がたくさんあります。このことについて、まずは一人ひとりができることを考えてみませんか。

えいようのある食べ物を
おいしく食べられることは、
とってもありがたいこと
なんだね。



注1 出典: 「世界の食料安全保障と栄養の現状(2022年報告)」(国際連合食糧農業機関)
(<https://www.fao.org/japan/portal-sites/foodsecurity/jp/>)

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ができます。

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。



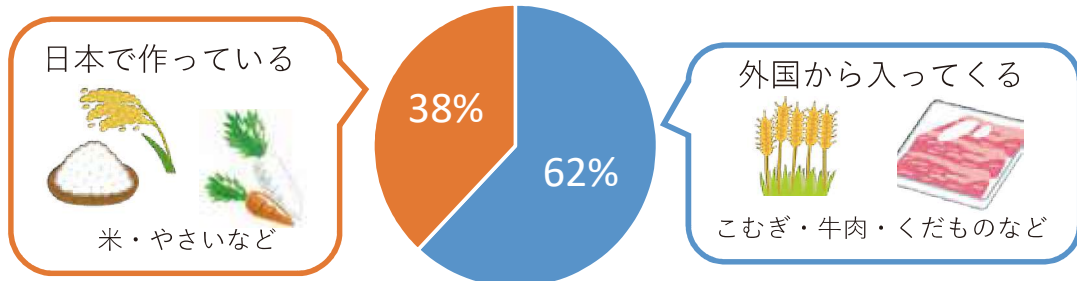
●ごみ処理にかかる費用を減らせます。

日本はごみ処理に毎年約2.1兆円をかけています。食品ロスを減らすと、これを減らせます。(注2)



●食べ物の輸入を減らせます。

日本は半分以上の食べ物を外国から買っています。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。食べ物を大切にすることは、みなさんからの「ありがとう」のメッセージです。



注2出典：「食品ロス削減ガイドブック」(消費者庁)
<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/digitalbook/02/html5m.html>

食品ロスは、あなたのおうちからも出ているかも？

実は、日本全体を見ると、お店などに負けないくらい多くの食品ロスが、みなさんの家から出ているんです！

家から出る食品ロス

ほぼ同じくらい

お店などから出る食品ロス



あわせて1年に**522万トン**以上!

1人あたり年間約41.5kg

(令和2年度)注3

あなたのお家からも食品ロスが出ているかも。
たとえば・・・

- 苦手な食べ物があったので、食べずにすててしまった…。
- 量が多かったので、残してすててしまった…。
- いつの間にか賞味期限しょうみぎげんが切れたので、すててしまった…。

あなたのお家からはどんな食品ロスが出ているのかな？

野菜？肉？おかし？それとも…？

あなたのお家の食品ロスを見つけてみよう！



次のページからスタート!

Go!

2 見つけよう!あなたの家の食品ロス

どんな食品ロスが家から出ているんだろう?
家の中をさがしてみても、見つけたら表にまとめよう!



おうちの食品ロスをさがしてみよう! ※ 給食や外食時の食べ残しはふくめません。

! たとえばこんな時にさがそう!

- **ごはんを食べ終わった後...**
食べ残してすててしまうものはないかな?
- **ごみをすてに行く前...**
もともとは食べられたはずなのにすてられている食べ物がないかな?

※あまり見つからなければ、おうちの方にも聞いてみよう!

食品ロスを見つけたら、
①食べ残しと②手つかず食品のどちらに当てはまるか考えよう!

①食べ残し

少し食べたけれど、残ってすててしまった食べ物

例

- お皿の上に残ったおかず
- ふくろを開けたおかし
- 作りすぎた料理

②手つかず食品

少しも食べずにすててしまった食べ物

例

- 買ったままの野菜・魚・肉
- 開けていないべんとう・おかし

①食べ残しを見つけたら5ページへ、②手つかず食品を見つけたら6ページへ

見つけた ①「食べ残し」を表にまとめよう!

①食べ残し(少し食べたけれど、残ってすててしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう!(おうちの方にも聞いてみよう)

すてた理由を書こう

例

すてた物	重さ(g)	すてた理由
ごはん	30 g	炊きすぎてしまったから
きのこのいため物	20 g	嫌いだから
マカロニグラタン	50 g	腐ってしまったから

合計

100 g

すててしまった物を
1つずつ書こう

それぞれはかりで重さをはかろう。
難しければ、だいたいでOK。
(例えば、ごはん茶わん1ぱい=150g)

すべての重さを
合計しよう

はかり方のコツ



ボウルやビニール袋に移すとはかりやすいよ!

- 朝食から夕食までの、一日の食事をふり返ろう!
- 自分の家で出た食品ロスをすべて書こう!
(給食や外食時の食べ残しはふくめません)
- 自分だけでなく、家族全員分を書こう!



見つけた ②「手つかず食品」を表にまとめよう!

②手つかず食品(少しも食べずにすててしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう!(おうちの方にも聞いてみよう)

例

どれかまよったら、一番近いものでOK!

食べ物の種類	すてた物	重さ(g)	すてた理由
①野菜・果物	玉ねぎ、にんじん	50 g	腐 <small>くさ</small> っていたから
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>		g	
⑤おかし	ポテトチップス	50 g	賞味期限切れ <small>しょうみきげん</small>
⑥その他 パン、ごはん、めん類など	パン	30 g	かたくなっていた

すててしまった物を
1つずつ書こう

それぞれはかりで重さをはかろう。
難しければ、だいたいでOK。
(例えば、ごはん茶わん1ぱい=150g)

すてた理由を
書こう

野菜

食品	単位	重さ(g)	食品	単位	重さ(g)
キャベツ	1/4個	250g	たまねぎ	個	300g
ほうれん草	袋	200g	長いも	1/4本	150g
小松菜	袋	300g	れんこん	節	100g
ねぎ	本	200g	さやまめ	さや	10g
レタス	個	400g	かぼちゃ	1/4個	400g
ブロッコリー	株	300g	きゅうり	本	100g
もやし	袋	200g	なす	個	150g
アスパラガス	本	20g	トマト	個	150g
セロリ	株	280g	ミニトマト	個	20g
かいわれ	パック	40g	ピーマン	個	40g
さつまいも	個	250g	アボカド	個	200g
じゃがいも	個	220g	きのこ類	パック	120g
だいこん	本	1000g	パプリカ	個	120g
にんじん	本	200g	オクラ	本	10g
ごぼう	本	150g			

果物

食品	単位	重さ(g)
りんご	個	350g
みかん	個	100g
グレープフルーツ	個	400g
オレンジ	個	250g
バナナ	本	150g
キウイフルーツ	個	120g
ぶどう	粒	5g

その他

食品	単位	重さ(g)
たまご	個	60g
とうふ	丁	300g
食パン	斤	400g

3

チャレンジ! 7日間ではどうなるかな?

今度は実際に身の回りの食品ロス^{じっさい}を調べてみよう!
7日間でどのくらい食品ロスが出ているのかな?



1日目	月	日	(曜日)
-----	---	---	--------

① 食べ残し

すてた物	重さ(g)	すてた理由
	g	
	g	
	g	
合計 →		g

② 手つかず食品

食べ物の種類	すてた物	重さ(g)	すてた理由
① 野菜・果物		g	
② 魚・貝など		g	
③ 肉		g	
④ たまご・牛乳 ^{にゅう}		g	
⑤ おかし		g	
⑥ その他 <small>パン、ごはん、めん類など</small>		g	

気づいたこと・感想

チャレンジ! 7日間ではどうなるかな?

3日目

月

日

(曜日)

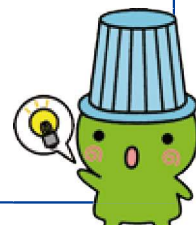
① 食べ残し

すてた物	重さ (g)	すてた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

② 手つかず食品

食べ物の種類	すてた物	重さ (g)	すてた理由
① 野菜・果物		g	
② 魚・貝など		g	
③ 肉		g	
④ たまご・牛乳 ^{にゅう}		g	
⑤ おかし		g	
⑥ その他 パン、ごはん、めん類など		g	

気づいたこと・感想



4日目	月	日	(曜日)
-----	---	---	--------

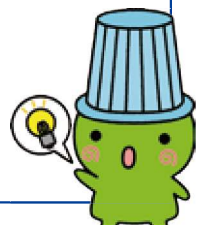
①食べ残し

すてた物	重さ(g)	すてた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

②手つかず食品

食べ物の種類	すてた物	重さ(g)	すてた理由
①野菜・果物		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 <small>パン、ごはん、めん類など</small>		g	

気づいたこと・感想



チャレンジ!7日間ではどうなるかな?

5日目

月

日

(曜日)

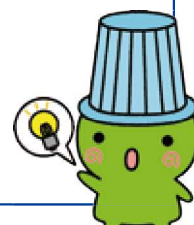
①食べ残し

すてた物	重さ(g)	すてた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

②手つかず食品

食べ物の種類	すてた物	重さ(g)	すてた理由
①野菜・果物		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 パン、ごはん、めん類など		g	

気づいたこと・感想



6日目	月	日	(曜日)
-----	---	---	--------

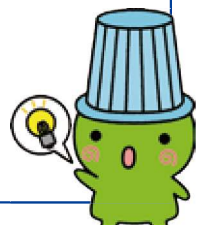
① 食べ残し

すてた物	重さ (g)	すてた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

② 手つかず食品

食べ物の種類	すてた物	重さ (g)	すてた理由
① 野菜・果物		g	
② 魚・貝など		g	
③ 肉		g	
④ たまご・牛乳 ^{にゅう}		g	
⑤ おかし		g	
⑥ その他 <small>パン、ごはん、めん類など</small>		g	

気づいたこと・感想



チャレンジ! 7日間ではどうなるかな?

7日目

月

日

(曜日)

① 食べ残し

すてた物	重さ (g)	すてた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

② 手つかず食品

食べ物の種類	すてた物	重さ (g)	すてた理由
① 野菜・果物		g	
② 魚・貝など		g	
③ 肉		g	
④ たまご・牛乳 ^{にゅう}		g	
⑤ おかし		g	
⑥ その他 パン、ごはん、めん類など		g	

気づいたこと・感想



7日間でどれだけ食品ロスが出たか計算してみよう

7~13ページで記入した合計の数字(赤いわくの中の数字)を使って、7日間の食品ロスの量を計算してみよう!



7~13ページの赤いわくの中の数字をそのまま書こう

① 食べ残し

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
g	g	g	g	g	g	g

7日間の合計

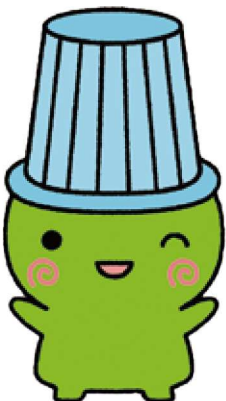
g

② 手つかず食品

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
① 野菜・果物	g	g	g	g	g	g	g
② 魚・貝など	g	g	g	g	g	g	g
③ 肉	g	g	g	g	g	g	g
④ たまご・牛乳 <small>にゅう</small>	g	g	g	g	g	g	g
⑤ おかし	g	g	g	g	g	g	g
⑥ その他 パン、ごはん、めん類など	g	g	g	g	g	g	g

7日間の合計

① 野菜・果物	g
② 魚・貝など	g
③ 肉	g
④ たまご・牛乳 <small>にゅう</small>	g
⑤ おかし	g
⑥ その他 パン、ごはん、めん類など	g



青いわくの中の数字を18ページに書きうつしてね!

4 考えてみよう!

終わったら、前のページの数字を使ってイメージしてみよう!

ワーク①:食品ロスを減らして地球を守ろう!

食品ロスを減らすことは、環境かんきょうを守るにつながるよ。
食品ロスがなければ、どれだけいい効果こうかがあるか計算してみよう!



食品ロスがゼロなら、出さずにすむ二酸化炭素にさんかたんその量…

※二酸化炭素は地球温暖化おんだんかの原因の1つです!

① 食べ残し

× 1.7 =

ワーク②:食品ロスを減らしてお金を節約しよう!

食品ロスを減らせば、食べ物を買うお金をムダにせず
にすむよね。
この7日間ですてた食品を買うのに、大体いくら使った
か計算してみよう!



すててしまった食品を買うのに使ったお金……

② 手つかず食品

① 野菜・果物	<input type="text" value="g"/>	× 0.6 =	<input type="text" value="円"/>
② 魚・貝など	<input type="text" value="g"/>	× 1.9 =	<input type="text" value="円"/>
③ 肉	<input type="text" value="g"/>	× 2.9 =	<input type="text" value="円"/>
④ たまご・牛乳 <small>にゅう</small>	<input type="text" value="g"/>	× 0.3 =	<input type="text" value="円"/>
⑤ おかし	<input type="text" value="g"/>	× 1.4 =	<input type="text" value="円"/>
⑥ その他 <small>パン、ごはん、めん類など</small>	<input type="text" value="g"/>	× 0.7 =	<input type="text" value="円"/>

合計する

たんけん ワーク③:探検!あなたの家の冷ぞう庫

食べ物をすてないための工夫がされているかも?
冷ぞう庫の中を見よう! (開けっぱなしにしないでね!)



早く食べた方がいいもの、買わなきゃいけないもののメモがある

見つけたら○→

すっきりしていて、中がよく見える

見つけたら○→

野菜や肉など、腐りやすいものが
れいとう ほぞん冷凍保存されている

見つけたら○→

きげん期限が近いものが手前の方に置いてある

見つけたら○→

お家の方へ(P15について)

■ 計算結果はあくまで目安です。

15ページで計算する二酸化炭素量は、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(手つかず食品の場合)に発生する二酸化炭素の量の目安を表しています。

■ 参考資料

- 環境省「3R行動見える化ツール<食品廃棄物編>」
- 総務省統計局「小売物価統計調査(動向編)」(平成27年)
- 松田健士ら(2010)「厨芥類の発生抑制と再資源化のトレードオフを考慮した家庭系廃棄物処理のライフサイクル分析」日本LCA学会誌第6巻 4号p.280-287
- 独立行政法人 環境再生保全機構「大気浄化植樹マニュアル」(2014年度改訂版)

考えてみよう！

食品ロスゼロの達人になろう！

おいしく食べきるために...

- ▶ 好ききらいをせずに食べきろう
- ▶ ごはんの前におかしを食べすぎないようにしよう
- ▶ 賞味期限しょうみきげんの近いものから食べよう

食べきれない食べ物を買ってしまわないために...

- ❗ お買い物に行く前に...
- ▶ 冷ぞう庫に入っている食べ物を確認しよう
(たとえば、納豆なっとうやヨーグルトなどが残っていないかな?)
- ▶ 買うものを整理してメモを作ろう
- ❗ お買物をしている間は...
- ▶ おなかなが減っている時や安い時は、買いすぎないように気をつけよう
- ▶ はかり売り・ばら売りをうまく使おう

長くおいしく食べるために...

- ▶ 食べ物を長持ちさせるテクニックを調べてやってみよう
(たとえば、野菜はふくろに入れておくなど)

〈編集・発行〉堺市役所 環境局 環境事業部 資源循環推進課
TEL)072-228-7479 FAX)072-228-7063
電子メール)shijyun@city.sakai.lg.jp



堺市 HP「食品ロスダイアリーにチャレンジしよう」

「7日でチャレンジ！食品ロスダイアリー」（環境省）(<https://www.env.go.jp/content/000062447.pdf>)を加工して作成

ふり返りアンケート

小学校	年	組
名前		

○14 ページの数字を書き写してね。 なければゼロも書いてね！

① 食べ残し

7日間の合計

g

① 食べ残し…少し食べたけれど、残ってすててしまった食べ物

② 手つかず食品

7日間の合計

① 野菜・果物	g
② 魚・貝など	g
③ 肉	g
④ たまご・牛乳 <small>にゅう</small>	g
⑤ おかし	g
⑥ その他 <small>パン、ごはん、めん類など</small>	g

② 手つかず食品…少しも食べずにすててしまった食べ物

○7 日間のうち、食品ロスは何日間出ましたか？

① 食べ残し… 日間 ② 手つかず食品… 日間

○みなさんのおうちの食品ロスは、思っていた量と比べてどうでしたか？(1つ選んで☑)

- 多かった 思っていたとおりがった 少なかった
 なかった

○どの理由ですてたことが一番多かったですか？(1つ選んで☑)

- 食べきれなかった いたんでいた 期限きげんがきれていた
 おいしくなかった きらいなものだった その他

○ダイアリーに取り組んでみて、どう感じましたか？(どちらかに☑)

- 食品ロスを減らそうと思った はい いいえ
- 好ききらいを減らそうと思った はい いいえ
- 食べ物の大切さが分かった はい いいえ
- もったいないと思った はい いいえ



おうちの方へ

<アンケートにご協力ください(任意)>

○取組実施により、食品ロスは減りましたか？

- 減った 減らなかった 普段から食品ロスは少ない

○実施後、食品ロスを減らそうという意識がどのように変わりましたか？

- 高まった もともと意識が高いため変わらなかった
 もともと意識は低いが変わらなかった 低くなった

○実施前と比べて取組意識が高まったものはありますか？以下の項目の中であてはまるものに☑を入れて下さい。(複数回答可)

- 料理を作り過ぎない
 残さずに食べる
 残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)
 冷凍保存を活用する
 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
 「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
 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

○お子様と一緒に取り組んだ感想や、ご自身の食品ロス削減への意識や行動等について、☑を入れて下さい。(複数回答可)

- 見直すきっかけになった 食品ロスの多さに気づけた
 食品ロスを減らそうと思った こどもと一緒に取り組めて良かった
 その他

Large empty rounded rectangular box for writing answers.

