



せんだい 食品ロス・ダイアリー

食品ロスとは、そもそも食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。食べ残したり、買っていたのを忘れて期限切れになってしまったりなどの「モッタйнаイ、行動のために発生しています。

食品ロスは、スーパーやレストランなどのお店から出るのと同じくらい、家庭からも出ています。日本の食品ロス量は1年間で約600万トンも！日本のみんなが、毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じこととなります。とってもモッタйнаイですね。1人ひとりが食べ物を大切にして食品ロスを減らしていきましょう。

《ダイアリーのつけ方》

1 買った・つくった・もらった食品・飲料のうち、自宅で「手つかず食品」と「食べ残し」として捨てた食品を「食品ロス」として記入してください。

- 家庭で捨てたものが記入の対象です。
外食時に食べ残したもののや、
職場・外出先で捨てたものは記入不要です。
- 「手つかず食品」「食べ残し」に記入する場合の
捨てた量は、「重さ」や「個数」で記入してください。
重さは、目分量でかまいません。

ダイアリーに記入

手つかず食品
未使用のまま
捨てた食品

消費期限
2019/0/0

食べ残し
食べきれず
捨てた食品

調理くず
調理した時に
取り除いた
食べられない部分
※このダイアリーには
記入しません

果物や野菜の皮は
多めにむいてしまわない
ように気を付けて！

2 1週目の記入が終わったら、次の週のチャレンジを選んでください。

- 1週間の結果を踏まえて、取り組んでみたい
チャレンジを選択！

3 4週間続けて週ごとに比較してみましょう。

- せんだい食品ロス削減ガイドブックには食品ロスを減らすヒントがいっぱい。
週ごとのテーマに合わせて実践してみましょう！

記入例

3週目 食べきれる量を調理、配膳して食べ残しを減らそう！

食べ残しが原因で多く捨てられているのが、みそ汁やごはん。きちんと計量することで作りすぎを防ぎ、みそ汁もごはんも食べきれる分をよそいましょう。ごはんを多めに炊いた時は、炊きたてのうちに冷凍保存して風味をキープしましょう。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP14「モッタйнаイキッチン」、P16「適量調理」で紹介

「入手方法」
「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

日付	捨てた食材・料理	どちらかに○	捨てた量	入手方法	手つかず／ 食べ残しの理由
1 / 10	カレーライス	手つかず / <u>食べ残し</u>	25 <u>⑤</u> / 本 / 個 / 枚	1 2 3 <u>④</u>	1 <u>②</u> 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4



せんだい食品ロス・ダイアリー

手つかず食品

未使用のまま
捨てた食品



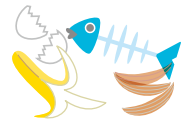
食べ残し

食べきれず
捨てた食品



調理くず

調理した時に
取り除いた
食べられない部分



※このダイアリーには記入しません

1 週目 上手な買い物を心がけよう

家庭で食品ロスを減らすには、必要な食材を必要な分だけ買うことが大切。買い物に出かける前には必ず冷蔵庫の中身をチェックし、在庫を把握しましょう。まとめ買いは手をつけずに捨ててしまいがち。今、必要な量に買おうとしているものの量が見合っているか、確認しましょう。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP5「買い物のコツ」で紹介

「入手方法」
「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

日付	捨てた食材・料理	どちらかに○	捨てた量	入手方法	手つかず／ 食べ残しの理由
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4

どうすれば捨てずにすみますか？ 来週のチャレンジに○！ いくつでも OK！

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用

2 週目 冷蔵庫を整理して手つかず食品を減らそう！

品質劣化や期限切れによる手つかず食品のロスを防ぐには、食材をしっかり管理することが重要です。冷蔵庫内に食材を詰め込みすぎず、透明な保存容器を使ってよく「見える」状態にしておけば、食べ忘れをなくせます。まずは食材の定位置を決めることから始めてみましょう。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP7「冷蔵庫の整理収納術」で紹介

「入手方法」
「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

日付	捨てた食材・料理	どちらかに○	捨てた量	入手方法	手つかず／ 食べ残しの理由
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4

今週のチャレンジはうまくいきましたか？ 来週のチャレンジに○！ いくつでも OK！

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用

凡例

【入手方法】	1. ばら売り	2. まとめ売り	3. もらった	4. 調理した	※4 は食べ残しの場合のみ
【手つかずの理由】	1. 品質の劣化	2. 期限が切れた	3. 飽きた・好みでない	4. その他	
【食べ残しの理由】	1. 子どもが食べ残した	2. 量が多かった	3. 残り物を忘れてしまった	4. その他	

※捨てた量のg(グラム)は目分量でOK!

3週目 食べきれる量を調理、配膳して食べ残しを減らそう!

食べ残しが原因で多く捨てられているのが、みそ汁やごはん。きちんと計量することで作りすぎを防ぎ、みそ汁もごはんも食べきれる分をよそいましょう。ごはんを多めに炊いた時は、炊きたてのうちに冷凍保存して風味をキープしましょう。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP14「モッタйнаキッチン」、P16「適量調理」で紹介

「入手方法」「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

日付	捨てた食材・料理	どちらかに○	捨てた量	入手方法	手つかず／食べ残しの理由
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4

わが家に向いているチャレンジは見つかりましたか? 来週のチャレンジに○! いくつでもOK!

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用

4週目 4週間を振り返って比べてみよう

上手な買い物、冷蔵庫の整理、食べきれる分の調理を意識することで、家庭の食品ロスに変化があったのではないのでしょうか? まとめ買いや災害時用にストックしておいた食材が余りそうな場合は、「フードドライブ」で必要としている人へ寄付するという手段もあります。野菜の切れ端や根を再利用する「リボベジ」は、節約にも一役買ってくれますよ。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP18「食品ロス削減活動」で紹介

「入手方法」「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

日付	捨てた食材・料理	どちらかに○	捨てた量	入手方法	手つかず／食べ残しの理由
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4
		手つかず / 食べ残し	g / 本 / 個 / 枚	1 2 3 4	1 2 3 4

4週間のチャレンジお疲れさまでした! これからも取り組むチャレンジに○! いくつでもOK!

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用

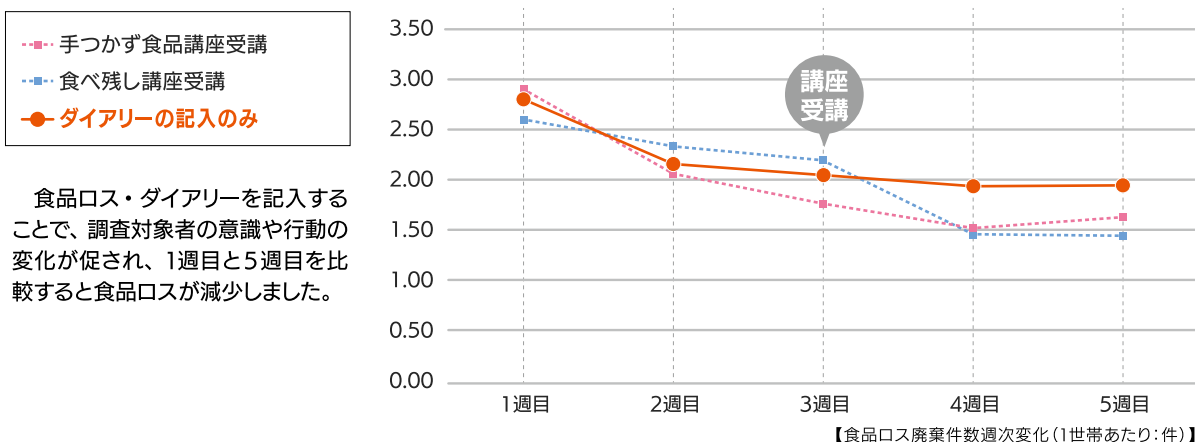
4週間を振り返ってみよう

4週間、食品ロスを記録してみて、いかがでしたか？ 買い物の工夫、冷蔵庫の整理収納や適量調理など、チャレンジしたい課題が自然と見えてきたのではないのでしょうか。食品への感謝の気持ちをもう一度見つめ直して、買い物や調理、食事を楽しんでください。

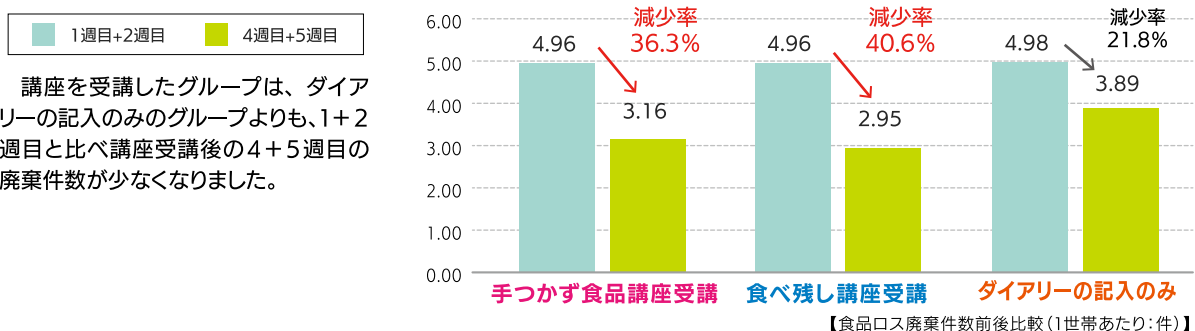
2019年度「食品ロス・ダイアリー市民モニター調査結果」より

仙台市在住の方を対象に市民モニターを募集し、2019年10月1日～11月4日の間、家庭からでた食品ロスを日記形式で5週間記録してもらいました。有効回答は534件。一部の方には期間中に「手つかず食品」（冷蔵庫整理収納）または「食べ残し」（適量調理）についての啓発講座に参加してもらいました。

グラフ1 ダイアリーを記入するだけでも効果あり



グラフ2 講座に参加すると、食品ロスはさらに減少



●「せんだい食品ロス削減ガイドブック」を参考に

「せんだい食品ロス削減ガイドブック」には、ごみ減量・リサイクルキャラクターのワケルくんと、奥州・仙台 おもてなし集団 伊達武将隊が登場。食品ロスの削減に関する情報をわかりやすく伝えてくれています。

武将隊と、食を通じてエコな暮らしを提案する「せんだい食エコリーダー」が出演する動画では、冷蔵庫の整理収納術やモットイナイレシピ、適量調理を紹介しています。

ぜひチェックして、ライフスタイルに合った食品ロスを減らすヒントを見つけてくださいね。

《食品ロス削減のヒントは、「ワケルネット」「食品ロスダイアリーアプリ」でも紹介しています》

仙台市ごみ減量・リサイクル情報総合サイト **ワケルネット**

ごみ減量・リサイクルのことをわかりやすく、楽しく紹介

ワケルネット 検索 <https://www.gomi100.com/>



食品ロスダイアリーアプリ

特定非営利活動法人ごみじゃぱんが開発した、毎日の食品ロスを簡単に記録できる無料アプリ(個人情報登録不要)

<https://gomi-jp-foodloss.com/>

