



## この調査について

このたびは仙台市「食品ロス・ダイアリー」市民モニター調査にご協力ありがとうございます。以下をお読みいただき調査へのご協力をお願いいたします。

### ① 調査の趣旨

仙台市内の家庭から出された生ごみには、本来は食べられるのに捨てられてしまった「食品ロス」が約3割含まれています。仙台市では今後、市民・事業者の皆様と連携してこの食品ロス削減に取り組む予定です。そこで、食品ロスが発生してしまう理由を具体的に把握し、その解決に向けた方策を検討することを目的として、この調査を実施します。

### ② 調査にご協力いただく期間

平成30年10月15日(月)～ 平成30年11月11日(日)

### ③ 調査の流れ

- ・はじめに、事前アンケート(P3～5)にご回答ください。
- ・次に、この調査票の説明と記入方法(P6～9)を読んでから、食品ロス・ダイアリー(P10～25)に記入してください。(1週間×4回の1カ月)
- ・4週間の記入が終わったら、事後アンケート(P26～28)にご回答ください。
- ・以上の記入が終わったら、同封の返送用封筒(切手不要)に入れて**11月14日(水)**までにポストに投函してください。

### ④ 注意点

- ・記入に用いる筆記用具は問いません。(鉛筆・ボールペン等でご記入ください。)
- ・ふだんの暮らしの中で発生する食品ロスを調査することが目的ですので、調査期間中はいつもどおりに暮らしながら、自然体で取り組んでください。
- ・家庭で捨てた食品ロスが記入の対象です。記入者ご本人が捨てたもののほか、家族の方が捨てたものもできるだけ記入してください。外食時に食べ残したものや、職場や外出先で捨てたものは記入不要です。
- ・調査票のご返送後、調査票の記載を確認し、謝礼を送付させていただきますので、事後アンケートのお名前・連絡先は必ずご記入ください。

### ⑤ 問い合わせ先

仙台市環境局家庭ごみ減量課 TEL 022-214-8229



## 6

あなたの家では、自家菜園や貸農園等で、自宅で消費するための野菜を作っていますか？

1. はい
2. いいえ

## 7

あなたの家で食品の買い物を日常的に行っているのは誰ですか？ 最もあてはまるものひとつに○をつけてください。

1. 回答者本人のみ
2. 回答者と同居者(複数)
3. 回答者ではない同居者(一人)
4. 回答者ではない同居者(複数)

## 8

あなたの家では、食品・食材をどのような方法で入手していますか？ 1週間の入手量を10としたときの、以下のそれぞれの入手方法について、おおよその購入量の割合を記入してください。また、それぞれの入手方法について、おおよその1週間あたりの購入回数を記入してください。

入手方法	購入量の割合	1週間あたりの購入回数
コンビニエンスストアで購入	割	回/週
スーパー・八百屋・肉屋等の店頭で購入	割	回/週
生協などの定期的な配達・宅配で購入	割	回/週
ネットスーパーなどの配達で購入	割	回/週
その他(自ら生産する、もらうなど)	割	回/週
	合計 10割	—

## 9

あなたの家では1回の買い物で何日分の食品を購入していますか？最もあてはまるものひとつに○をつけてください。

1. 1週間以上
2. おおよそ1週間分
3. 4～5日分
4. 2～3日分
5. 1日分
6. 決めていない(その時によって変わる)

## 10

あなたの家の食品の買い物行動について、下記のうちあてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 「念のため」と思って食品を多めに買うことが多い
2. できるだけ必要最低限・少なめに買うことが多い
3. 仕事等の外出帰りに買い物することが多い
4. 家から買い物に行くことが多い
5. 買い物に行く前に買うものを決めることが多い
6. 買い物をしながら献立を考えることが多い
7. 家にある食品と同じものを、うっかり買ってきしまう
8. 賞味・消費期限が長いものを棚の奥から選んで買うことが多い
9. 少量で足りる場合でも、まとめ売りのほうが安ければまとめ売りを買うことが多い
10. 少し割高でも、ばら売り・少量パックを買うことが多い
11. セール品や閉店前の値引き商品(肉、魚、惣菜など)をよく買う
12. よく使う食品・食材は、いつでも使えるように家に常備している
13. 「数量限定」「期間限定」の食品をつい買ってしまう
14. どれにも当てはまらない



## この食品ロス・ダイアリーの構成

- この調査では、1週間単位で家庭からでる食品ロスの量と、その食品ロスが発生した原因の調査を目的としていますので、1週間単位で調査票に記入をお願いします。
- 調査票は1週間分の記録を4ページ(見開きで2ページ分)で1セットとして、10月15日(月)から11月11日(日)までの4週間分を記入してください。
- 1週間分の記録は、A票(1ページ、2ページ)、B票(3ページ)、C票(4ページ)で1セットです。

### 1週目

10/15(月)  
∩  
10/21(日)

<p>1週目 10/15(月) 10/21(日)</p> <p><b>A</b> 未使用のまま捨てた食品を記入</p> <p><b>A票 1ページ</b></p>	<p>食品ロス・ダイアリー(1週目) 10/15(月)~10/21(日)</p> <p><b>A票 2ページ</b></p>	<p>1週目 10/15(月) 10/21(日)</p> <p><b>B</b> 食べ残した食品を記入</p> <p><b>B票 3ページ</b></p>	<p>1週目 10/15(月) 10/21(日)</p> <p><b>C</b> 1週間の終わりに記入</p> <p><b>C票 4ページ</b></p>
---	--	---	---

### 2週目

10/22(月)  
∩  
10/28(日)

<p>2週目 10/22(月) 10/28(日)</p> <p><b>A</b> 未使用のまま捨てた食品を記入</p> <p><b>A票 1ページ</b></p>	<p>食品ロス・ダイアリー(2週目) 10/22(月)~10/28(日)</p> <p><b>A票 2ページ</b></p>	<p>2週目 10/22(月) 10/28(日)</p> <p><b>B</b> 食べ残した食品を記入</p> <p><b>B票 3ページ</b></p>	<p>2週目 10/22(月) 10/28(日)</p> <p><b>C</b> 1週間の終わりに記入</p> <p><b>C票 4ページ</b></p>
---	--	---	---

### 3週目

10/29(月)  
∩  
11/4(日)

<p>3週目 10/29(月) 11/4(日)</p> <p><b>A</b> 未使用のまま捨てた食品を記入</p> <p><b>A票 1ページ</b></p>	<p>食品ロス・ダイアリー(3週目) 10/29(月)~11/4(日)</p> <p><b>A票 2ページ</b></p>	<p>3週目 10/29(月) 11/4(日)</p> <p><b>B</b> 食べ残した食品を記入</p> <p><b>B票 3ページ</b></p>	<p>3週目 10/29(月) 11/4(日)</p> <p><b>C</b> 1週間の終わりに記入</p> <p><b>C票 4ページ</b></p>
--	---	--	--

### 4週目

11/5(月)  
∩  
11/11(日)

<p>4週目 11/5(月) 11/11(日)</p> <p><b>A</b> 未使用のまま捨てた食品を記入</p> <p><b>A票 1ページ</b></p>	<p>食品ロス・ダイアリー(4週目) 11/5(月)~11/11(日)</p> <p><b>A票 2ページ</b></p>	<p>4週目 11/5(月) 11/11(日)</p> <p><b>B</b> 食べ残した食品を記入</p> <p><b>B票 3ページ</b></p>	<p>4週目 11/5(月) 11/11(日)</p> <p><b>C</b> 1週間の終わりに記入</p> <p><b>C票 4ページ</b></p>
--	---	--	--

## この調査での「食品ロス」の考え方

- 買った・つくった・もらった食品・飲料(以下、「食品」と言います。)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」として記録してください。
- 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のものや、職場・外出先で捨てたものは記入不要です。
- 調理したときに取り除いた食べられない部分は「調理くず」として「食品ロス」には含めず記録しません。

### 手つかずの食品



#### 手を付けずに捨てた食品・飲料

- ・消費期限・賞味期限が切れてしまった加工食品・肉・調味料・飲料等
- ・傷んでしまった野菜や魚等

▶ **A** 票に記入

### 食べ残し

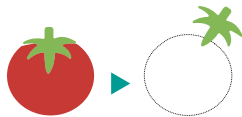


#### 自宅で食事に用意したが食べきれずに捨てた食品・飲料

- ・調理した食事の食べ残し・飲み残し
- ・購入した総菜・弁当の食べ残し

▶ **B** 票に記入

### 調理くず



#### 調理時に取り除いた食べられない部分

- ・皮、へた、種
- ・白菜やキャベツなどの外葉

▶ **記入しません**

## 食品ロス・ダイアリーの記入方法

- 各週の期間中に、食品を捨てるがあった場合に記載します。

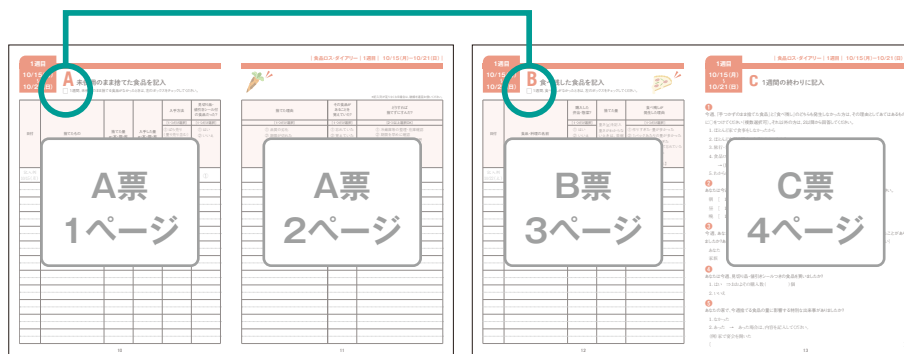
未使用で捨てた食品はA票に、食べ残しがあった場合はB票に記載してください。食品をお皿に盛って食卓に出すなど、食事として調理・提供した後に捨てた場合は「食べ残し」として記録します。

例えば、6枚入りの食パンを買ってきて、5枚は食べたが、1枚はカビが生えたので捨てた場合は、「手つかず食品」としてA票に記入します。トーストして食べ残した場合は、「食べ残し」としてB票に記入します。



- 各週の期間中に、家で捨てた食品、食べ残しがなかった場合は、A票、B票それぞれのチェックボックスにチェックを入れるだけで、A票、B票の記入は不要ですが、C票のアンケートは1週間の終わりに回答してください。

### チェックボックス



- 「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。

### 重さの目安





## 記入するときの留意点

- 記入に用いる筆記用具は問いません。(鉛筆・ボールペン等でご記入ください。)
- 調査期間中はいつでもどおりに暮らしながら、自然体で取り組んでください。
- 家庭で捨てた食品ロスが記入の対象です。外食時に食べ残したものや、職場や外出先で捨てたものは記入不要です。
- 記入者ご本人が捨てたもののほか、家族の方が捨てたものもできるだけ記入してください。

## FAQ よくある質問

**Q 野菜の皮を厚くむいて捨ててしまった場合は記入しなくてよいですか？**

**A** 「皮」や「種」など食べられない部分(「調理くず」といいます)はこの調査では記入しません。大根やにんじんなど皮まで食べられる野菜でも、調理して皮をむいた部分は記入しなくても結構ですが、皮ごと食べることで「生ごみ」を減らすことができます。

**Q 飲み物も記録しますか？**

**A** できるだけ記入をお願いします。

**Q 調査した結果はどうなるの？**

**A** 皆様から提出いただいた調査票を集計して、今後の仙台市の食品ロス削減の取り組みに活用させていただきます。なお、提出いただいた調査票は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。





\*記入列が足りなくなる場合は、破線を適宜お使いください。

捨てた理由	その食品があることを覚えていた?	どうすれば捨てずにすんだ?
[1つだけ選択]	[1つだけ選択]	[2つ以上選択OK]
① 品質の劣化 ② 期限が切れた ③ 飽きた・好みでない ④ 片づけたかった ⑤ その他【内容を記入】	① 忘れていた ② 覚えていた	① 冷蔵庫等の整理・在庫確認 ② 期限を早めに確認 ③ ばら売り・少量販売を利用 ④ 保存方法を工夫 ⑤ 調理レシピを増やす ⑥ 早めに調理・下処理 ⑦ 周囲におすそ分け ⑧ その他【内容を記入】
①	②	⑧(早く食べきる)



## 1週目

10/15(月)  
5  
10/21(日)

## C 1週間の終わりに記入

1

今週、『手つかずのまま捨てた食品』と『食べ残し』のどちらも発生しなかった方は、その理由としてあてはあるものに○をつけてください(複数選択可)。それ以外の方は、2以降から回答してください。

1. ほとんど家で食事をしなかったから
2. ほとんど食品を購入・入手しなかったから
3. 旅行・外出等で家を空けることが多かったから
4. 食品ロスが発生しないように工夫をしたから  
→(具体的に )
5. わからない

2

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.ほとんどしていない ]
- 昼 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]
- 晩 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]

3

今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか？あてはまるものに○をつけてください。(単身世帯の方は、ご自身についてのみ回答してください)

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

4

あなたは今週、見切り品・値引きシールつ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

5

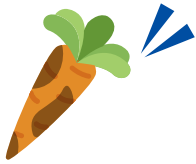
あなたの家で、今週捨てる食品の量に影響する特別な出来事がありましたか？

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。

(例) 家で宴会を開いた

[ ]





\*記入列が足りなくなる場合は、破線を適宜お使いください。

捨てた理由	その食品があることを覚えていた?	どうすれば捨てずにすんだ?
[1つだけ選択]	[1つだけ選択]	[2つ以上選択OK]
① 品質の劣化 ② 期限が切れた ③ 飽きた・好みでない ④ 片づけたかった ⑤ その他【内容を記入】	① 忘れていた ② 覚えていた	① 冷蔵庫等の整理・在庫確認 ② 期限を早めに確認 ③ ばら売り・少量販売を利用 ④ 保存方法を工夫 ⑤ 調理レシピを増やす ⑥ 早めに調理・下処理 ⑦ 周囲におすそ分け ⑧ その他【内容を記入】
①	②	⑧(早く使いきる)





## 2週目

10/22(月)  
5  
10/28(日)

## C 1週間の終わりに記入

1

今週、『手つかずのまま捨てた食品』と『食べ残し』のどちらも発生しなかった方は、その理由としてあてはあるものに○をつけてください(複数選択可)。それ以外の方は、2以降から回答してください。

1. ほとんど家で食事をしなかったから
2. ほとんど食品を購入・入手しなかったから
3. 旅行・外出等で家を空けることが多かったから
4. 食品ロスが発生しないように工夫をしたから  
→(具体的に )
5. わからない

2

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.ほとんどしていない ]
- 昼 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]
- 晩 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]

3

今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか？あてはまるものに○をつけてください。(単身世帯の方は、ご自身についてのみ回答してください)

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

4

あなたは今週、見切り品・値引きシールつ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

5

あなたの家で、今週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。

(例) 家で宴会を開いた

[ ]





\*記入列が足りなくなる場合は、破線を適宜お使いください。

捨てた理由	その食品があることを覚えていた?	どうすれば捨てずにすんだ?
〔1つだけ選択〕	〔1つだけ選択〕	〔2つ以上選択OK〕
① 品質の劣化 ② 期限が切れた ③ 飽きた・好みでない ④ 片づけたかった ⑤ その他【内容を記入】	① 忘れていた ② 覚えていた	① 冷蔵庫等の整理・在庫確認 ② 期限を早めに確認 ③ ばら売り・少量販売を利用 ④ 保存方法を工夫 ⑤ 調理レシピを増やす ⑥ 早めに調理・下処理 ⑦ 周囲におすそ分け ⑧ その他【内容を記入】
①	①	①



## 3週目

10/29(月)  
5  
11/4(日)

## C 1週間の終わりに記入

1

今週、『手つかずのまま捨てた食品』と『食べ残し』のどちらも発生しなかった方は、その理由としてあてはまるものに○をつけてください(複数選択可)。それ以外の方は、2以降から回答してください。

1. ほとんど家で食事をしなかったから
2. ほとんど食品を購入・入手しなかったから
3. 旅行・外出等で家を空けることが多かったから
4. 食品ロスが発生しないように工夫をしたから  
→(具体的に )
5. わからない

2

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.ほとんどしていない ]
- 昼 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]
- 晩 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]

3

今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか？あてはまるものに○をつけてください。(単身世帯の方は、ご自身についてのみ回答してください)

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

4

あなたは今週、見切り品・値引きシールつ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

5

あなたの家で、今週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。

(例) 家で宴会を開いた

[

]





\*記入列が足りなくなる場合は、破線を適宜お使いください。

捨てた理由	その食品があることを覚えていた?	どうすれば捨てずにすんだ?
[1つだけ選択]	[1つだけ選択]	[2つ以上選択OK]
① 品質の劣化 ② 期限が切れた ③ 飽きた・好みでない ④ 片づけたかった ⑤ その他【内容を記入】	① 忘れていた ② 覚えていた	① 冷蔵庫等の整理・在庫確認 ② 期限を早めに確認 ③ ばら売り・少量販売を利用 ④ 保存方法を工夫 ⑤ 調理レシピを増やす ⑥ 早めに調理・下処理 ⑦ 周囲におすそ分け ⑧ その他【内容を記入】
①	①	④





## 4週目

11/5(月)  
S  
11/11(日)

## C 1週間の終わりに記入

1

今週、『手つかずのまま捨てた食品』と『食べ残し』のどちらも発生しなかった方は、その理由としてあてはあるものに○をつけてください(複数選択可)。それ以外の方は、2以降から回答してください。

1. ほとんど家で食事をしなかったから
2. ほとんど食品を購入・入手しなかったから
3. 旅行・外出等で家を空けることが多かったから
4. 食品ロスが発生しないように工夫をしたから  
→(具体的に )
5. わからない

2

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.ほとんどしていない ]
- 昼 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]
- 晩 [ 1.ほぼ毎日 2.半分くらい 3.ほとんどしていない ]

3

今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか?あてはまるものに○をつけてください。(単身世帯の方は、ご自身についてのみ回答してください)

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

4

あなたは今週、見切り品・値引きシールつ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

5

あなたの家で、今週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。

(例) 家で宴会を開いた

[

]

## ○ 事後アンケート

---

### 1

あなたがこの調査期間中に未使用のまま捨てた食品や食べ残した食品の量は、いつもと比べて少なかったですか、あるいは多かったですか?あてはまるものひとつに○をつけてください。

1. いつもより少ない
2. いつもと変わらない
3. いつもより多い

### 2

あなたは調査の開始に合わせて、事前に冷蔵庫等の整理・掃除をして食品を廃棄しましたか?

1. 廃棄した
2. 廃棄していない

### 3

あなたは、食品ロスダイアリーに参加して、食品ロスを減らそうという意識が高まりましたか?

1. 高まった
2. 変わらない
3. 低くなった

### 4

あなたの家では1回の買い物で何日分の食品を購入していますか?最もあてはまるものひとつに○をつけてください。

1. 1週間以上
2. おおよそ1週間分
3. 4～5日分
4. 2～3日分
5. 1日分
6. 決めていない(その時によって変わる)

### 5

あなたの家の食品の買い物行動について、下記のうちあてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 「念のため」と思って食品を多めに買うことが多い
2. できるだけ必要最低限・少なめに買うことが多い
3. 仕事等の外出帰りに買い物することが多い
4. 家から買い物に行くことが多い
5. 買い物に行く前に買うものを決めることが多い
6. 買い物をしながら献立を考えることが多い
7. 家にある食品と同じものを、うっかり買ってきってしまう
8. 賞味・消費期限が長いものを棚の奥から選んで買うことが多い
9. 少量で足りる場合でも、まとめ売りのほうが安ければまとめ売りを買うことが多い
10. 少し割高でも、ばら売り・少量パックを買うことが多い
11. セール品や閉店前の値引き商品(肉、魚、惣菜など)をよく買う
12. よく使う食品・食材は、いつでも使えるように家に常備している
13. 「数量限定」「期間限定」の食品をつい買ってしまう
14. どれにも当てはまらない

## 6

あなたの家で実践している食品の保存方法すべてに○をつけてください。

1. 野菜は紙で包んでポリ袋に入れている
2. 野菜は保存の向きを工夫している(へたを上にする等)
3. すぐに使わない食材は早めに冷凍している
4. 傷みやすい食材は早めに下処理してから保存している
5. 食べ残しは冷凍保存している
6. チルドルーム等の冷蔵庫の機能を活用している
7. その他→(具体的に )
8. 特に工夫していない(購入時の包装のまま放置)

## 7

あなたが調査期間中に食品ロス削減のために新たに取り組んだことすべてに○をつけてください。(調査前から取り組んでいることには○をつけないでください)

1. 食品の購入・入手量や買い物の回数を減らした
2. 買い物前にリストをつくるようにした
3. 冷蔵庫等の整理整頓を心がけた
4. 家にある食材・食品から食べることを心がけた
5. 食品が長持ちするように保存方法を工夫した
6. その他→(具体的に )

## 8

あなたは調査期間中に捨てた食品について、その食品を買うために支払ったお金の置き換えてもったいないと思いましたが?

1. 支払ったお金の置き換えてもったいないと思った
2. 支払ったお金の置き換えたがもったいないとはあまり思わなかった
3. 支払ったお金の置き換えなかった

## 9

この「食品ロス・ダイアリー」を記入した感想を自由にご記入ください。

\*気づいたこと、こうすれば減らせると思ったこと 等

## 10

ご回答者のお名前、連絡先をご記入ください。(ご記入内容の確認、謝礼の送付に使用致します。)

お名前:

ご住所: 〒

電話:

Email: