



せんだい 食品ロス・ダイアリー

ここまで、食品ロス削減の様々なヒントや家庭で取り組める実践方法についてご紹介してきました。食品ロスを減らすためには、まずは自分の生活の中でどのくらいの食品ロスが発生しているのか知ることが大切です。

仙台市では市内在住の方を対象に、市民モニターを募集し、2019年10月1日～11月4日の間、家庭から出た食品ロスを日記形式で5週間記録してもらった「食品ロス・ダイアリー市民モニター調査」を行いました。この結果から、食品ロス・ダイアリーを記録するだけで意識や行動の変化が促され、食品ロスが減少したことが分かりました。

食品ロス削減は、食べ物を大切にすることの心がけが大切です。あなたも「食品ロス・ダイアリー」を1週間つけてみましょう！ダイアリーをつけることが難しかったら、食べ残したものをスマートフォン等で写真に撮り、後から見返すだけでも食品ロスを意識するきっかけになりますよ。

《ダイアリーのつけ方》

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

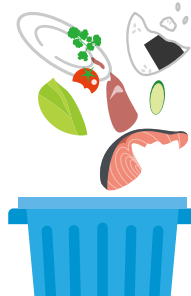
手つかず食品

未使用のまま捨てた食品



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！

《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/>



我が家の食品ロスを記録しよう

	記入例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
煮物	25g								
食べ残し									
捨てた理由	量が加く 食べきれなかった								
手つかず食品	①野菜・果物								
	②魚・貝など								
	③肉								
	④たまご・牛乳								
	⑤お菓子								
	⑥その他 (パン・ご飯・麺類など)	バターロール 1個							
捨てた理由	①色が悪く おかれていた ⑥カビが生えた								