

★食品ロスダイアリーを付けてみよう

1. 食品ロスってなあに？

食品ロスとは、**本来は食べられるのに、捨てられてしまう食べ物**のことをいいます。食品ロスには大きく分けて、**食べ残し**と**手つかず食品**の2種類あります。



食品ロスは、家庭から出るものに加えて、お店からも出ています。合計すると、1年に600万トン以上にもなり、これは東京ドーム5個分に相当します。

家庭とお店では、ほぼ同じ量の食品ロスが出ているといわれているので、家庭からの食品ロス削減はとても重要です。

2. 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次のようにいいことがあります。

- **大切な自然を守ることに繋がります。**
食べ物は収穫されてから皆さんのもとに届くまで、多くのエネルギーや水を使います。そのため、食品ロスを減らすことは、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの削減や水資源の節約につながります。
- **無駄なお金を減らせます。**
食べ物は作るときにも、もちろん買うときにもお金を使っているため、無駄な食品を出さないことはお金の節約になります。
- **食べ物の輸入を減らせます。**
日本は、多くの食べ物を海外から買っているため、食品ロスの削減により輸入を減らせます。

3. 食品ロスダイアリーをつけてみましょう

食品ロスダイアリーは家庭からどれくらいの食品ロスを出しているかまとめるものです。また、食品ロスにより無駄に排出されたCO₂の量も「見える化」できます。食べ残して捨てた食品の「種類」「重さ」「理由」と、手つかずのまま捨ててしまった食品の「種類」「重さ」「理由」を1週間分記録してみましょう。また、食品ロスの量、それに伴うCO₂排出量を自動計算いたします。最終結果は別のシートで一覧としてまとめているので、振り返りにご活用ください。

2月1日

①今日の日付を入力します

②食べ残したものの重さ、理由を入力してみましょう！			
食べ残し		捨てた理由	
捨てた物	重さ (g)		
ごはん	50	炊きすぎてしまったから	
キノコの炒め物	20	苦手だから	
ポテトチップス	30	食べきれなかったから	
手つかず食品			
食べ物の種類	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由
1野菜・果物	玉ねぎ、にんじん	50	腐っていたから
2魚介類			
3肉			
4卵・牛乳			
5おかし	チョコレート	100	賞味期限切れ
6その他	パン	50	硬くなってしまったから

自動計算されます。

食品ロスは、種類ごとに、捨てた量に対して、皆様の手元に届くまでにどれだけ二酸化炭素を排出したのかを示す「排出係数」が設定されており、捨てた種類と量から、二酸化炭素排出量が計算できます。

③手つかずで捨ててしまったものの重さ、理由を入力してみましょう！

④今日の感想を入力しましょう！

1日入力してみて、家からいろいろな種類の食品ロスが出ていることが分かった。食べ残しの部分は明日からでも減らせるので、頑張りたい。

食べ残し合計
100 g

CO₂排出量
170 g

手つかず食品合計
200 g

CO₂排出量
325 g

※重さにそれぞれの排出係数をかけて計算

4. 1週間の振り返りをしましょう

1週間分の記録が終わりましたら、まとめを見てみましょう。
自動的に表とグラフが作成されます。
また、1週間行った感想を書いてみましょう。

食品ロスダイアリー

食品ロス1週間まとめ

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
100 g		100 g			300 g	

食べ残し合計
500 g

×1.7

CO ₂ 排出量合計
850 g

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
野菜・果物	50 g					200 g	
魚介類			200 g				
肉				150 g			
卵・牛乳		1000 g					
おかし	100 g				50 g		
その他	50 g				100 g		

各合計
250 g
200 g
150 g
1000 g
150 g
150 g

CO ₂ 排出量
150 g
1200 g
300 g
800 g
300 g
285 g

排出係数
野菜・果物 : 0.6
魚介類 : 6.0
肉 : 2.0
卵・牛乳 : 0.8
おかし : 2.0
その他 : 1.9

※それぞれの排出係数をかけて計算

手つかず食品合計
1900 g

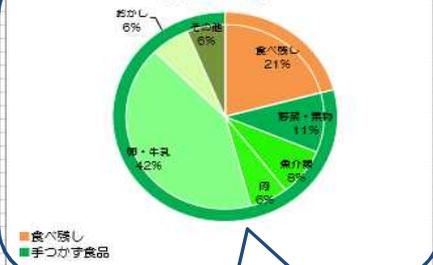
CO ₂ 排出量合計
3035 g

食品ロスまとめ

食品ロス合計
2400 g

食品ロスCO ₂ 合計
3885 g

食品ロス割合



食品ロスダイアリーの感想、これからの取組

これが、1週間で出た食品ロス及びそれに伴う二酸化炭素排出量です。削減に向けて取り組みましょう！

各項目の重さから算出した食品ロスの割合です。特に多く排出してしまったものについては、意識して削減しましょう！

最後のまとめを見て、1週間の振り返りと、これからの取組を入力しましょう！