

食品ロス・ダイアリー実施報告書

令和4年3月 宍粟市消費生活センター

令和３年度に実施した食品ロス・ダイアリーの結果を報告します。

食品ロス・ダイアリーとは

家庭で食品ロス（手つかず食品や食べ残し）が発生するたびに記録をつける日記です。記録をつけることで、普段の生活の中でどのくらいの食品ロスを発生させているか気付くことができます。

調査実施期間

令和３年 10 月 18 日(月)から令和３年 11 月 14 日(日)まで

調査内容

未使用食品

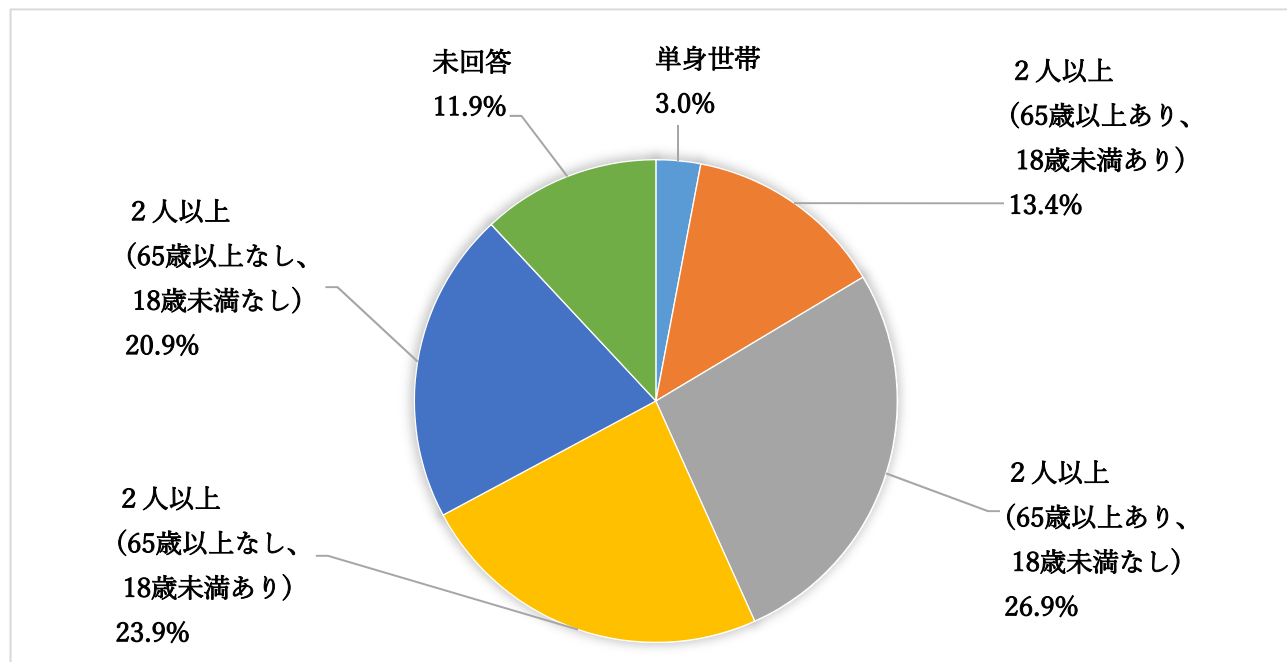
捨てたもの、捨てた量、入手方法、値引き有無、捨てた理由

食べ残し食品

食品・料理の名前、食べ残した量、食べ残した理由

モニター世帯の構成

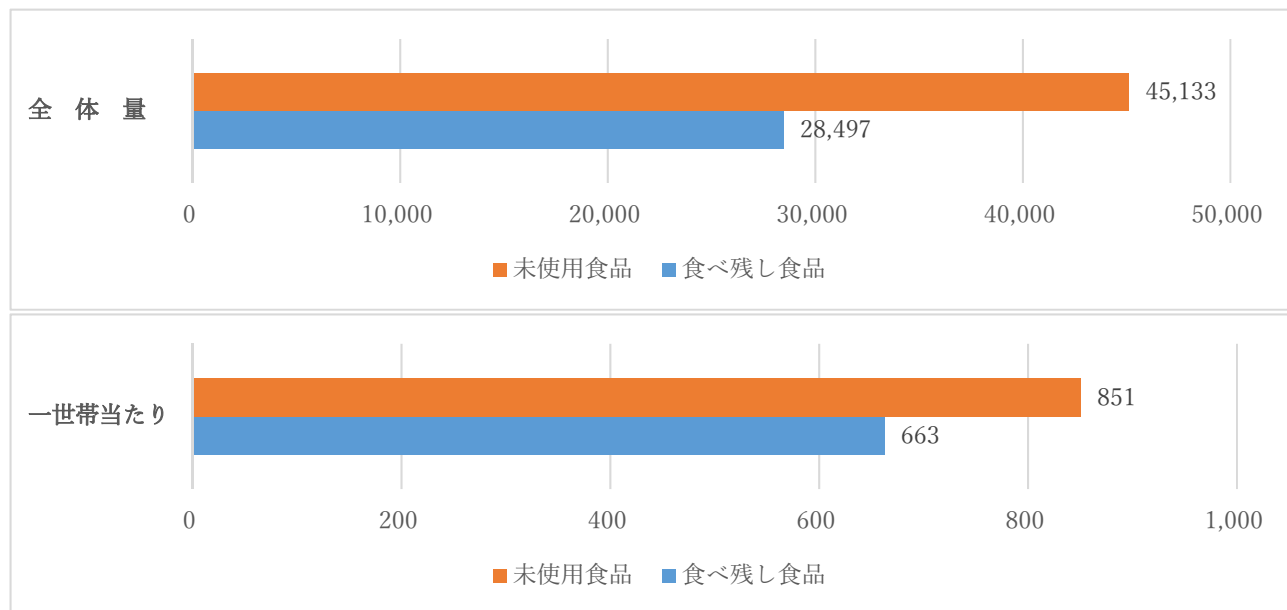
世帯構成の割合[単位：％]



モニター世帯数：67 世帯 （山崎町 37 世帯、一宮町 16 世帯、波賀町 4 世帯、千種町 10 世帯）

食品ロスの全体量

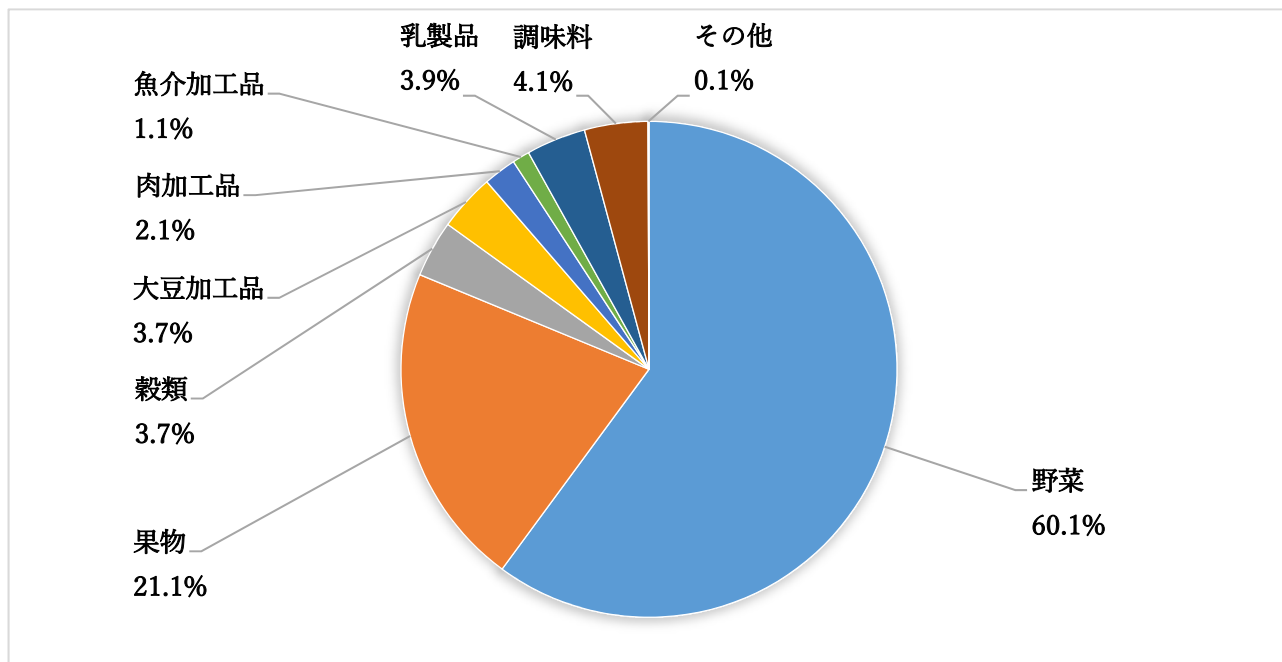
重さ[単位：g]



未使用食品あり：53 世帯、食べ残し食品あり：43 世帯

未使用食品の分類

重さの割合[単位：％]

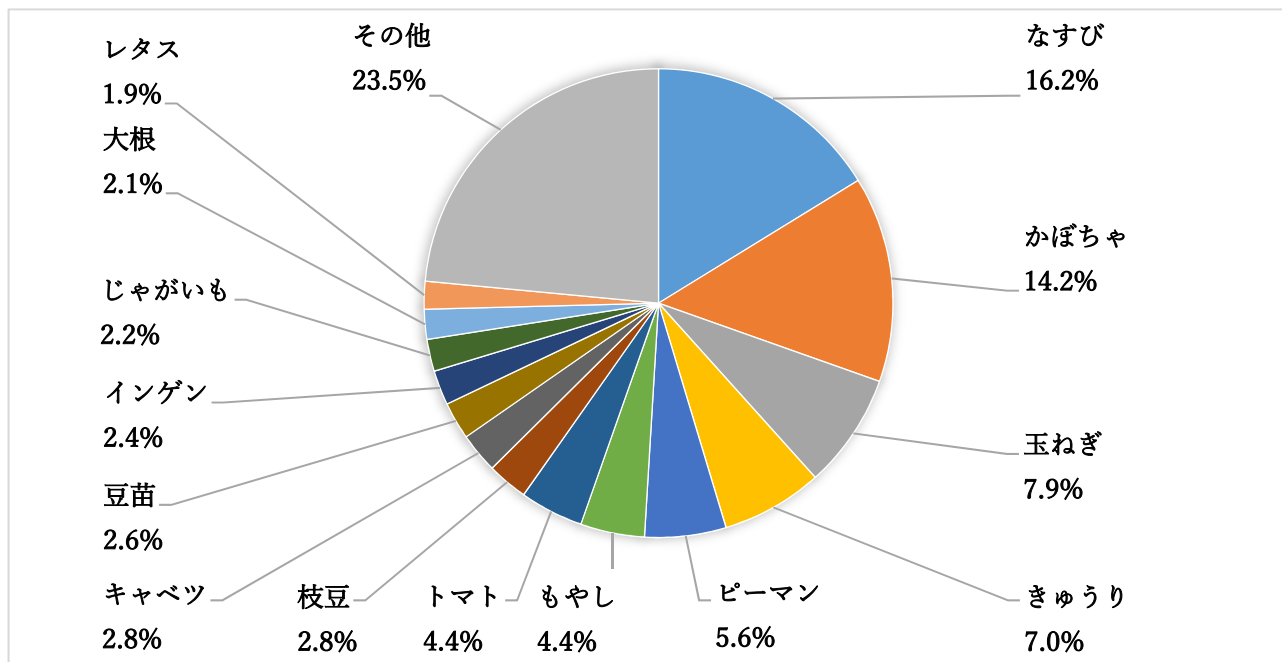


未使用食品の総量：45,133 g

★野菜と果物の廃棄が全体の80%を超えている。

未使用食品の分類(野菜)

重さの割合[単位：％]

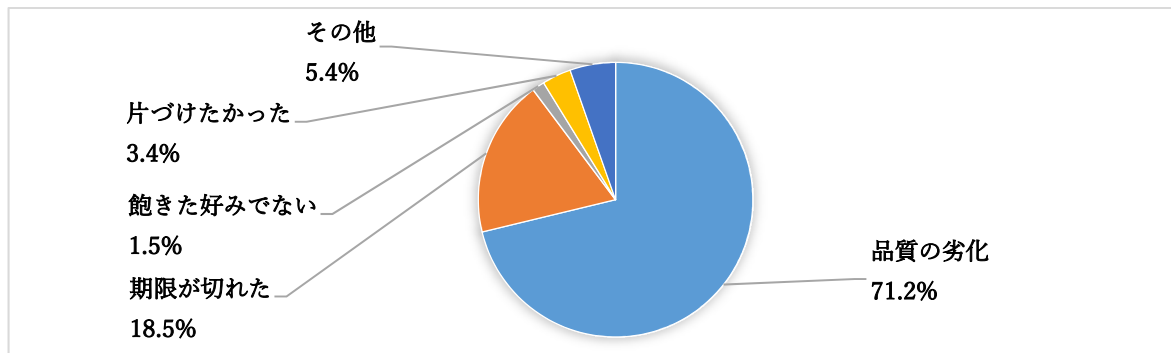


未使用食品の総量：27,122 g

★自家栽培できる野菜が多くなっている。

未使用食品の入手方法と廃棄理由

廃棄理由件数の割合[単位：％]



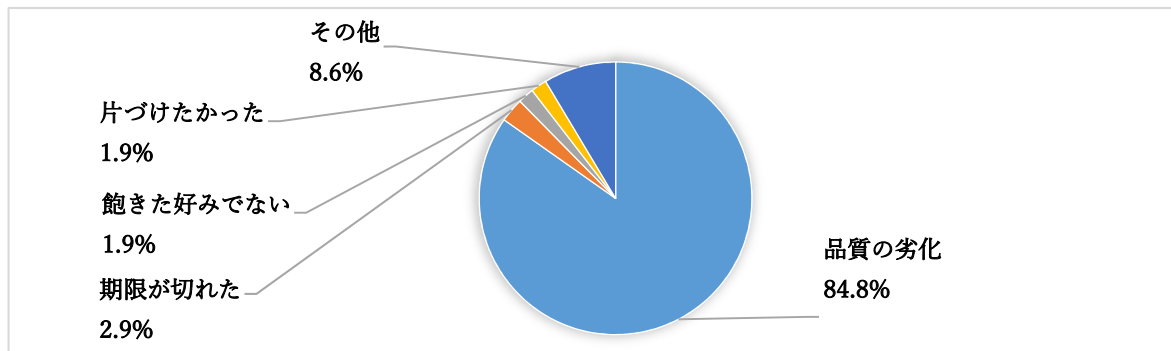
全 体		廃 棄 理 由				
		品質の劣化	期限が切れた	飽きた・好みでない	片づけたかった	その他
入 手 方 法	ばら売り	27	11	0	1	3
	まとめ買い	49	21	0	2	5
	もらった	32	6	3	0	2
	自家栽培	38	0	0	4	1

全廃棄件数：205 件

★まとめ買いし品質を劣化させた食品が多い。

未使用食品の入手方法と廃棄理由(野菜)

廃棄理由件の割合[単位：％]

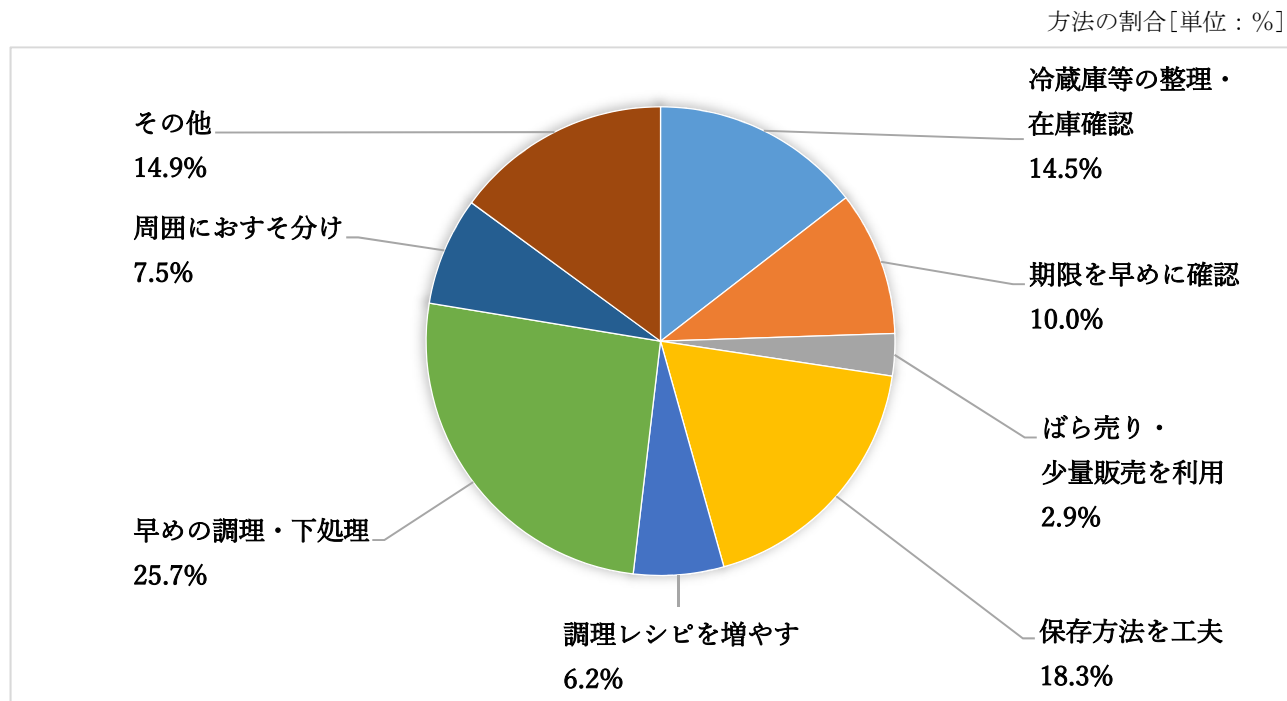


野 菜		廃 棄 理 由				
		品質の劣化	期限が切れた	飽きた・好みでない	片づけたかった	その他
入 手 方 法	ばら売り	16	1			2
	まとめ買い	19	1		1	4
	もらった	20	1	2		2
	自家栽培	34			1	1

野菜廃棄件数：105 件

★自家栽培で品質を劣化させた食品が多い。

未使用食品を捨てずにすむ方法

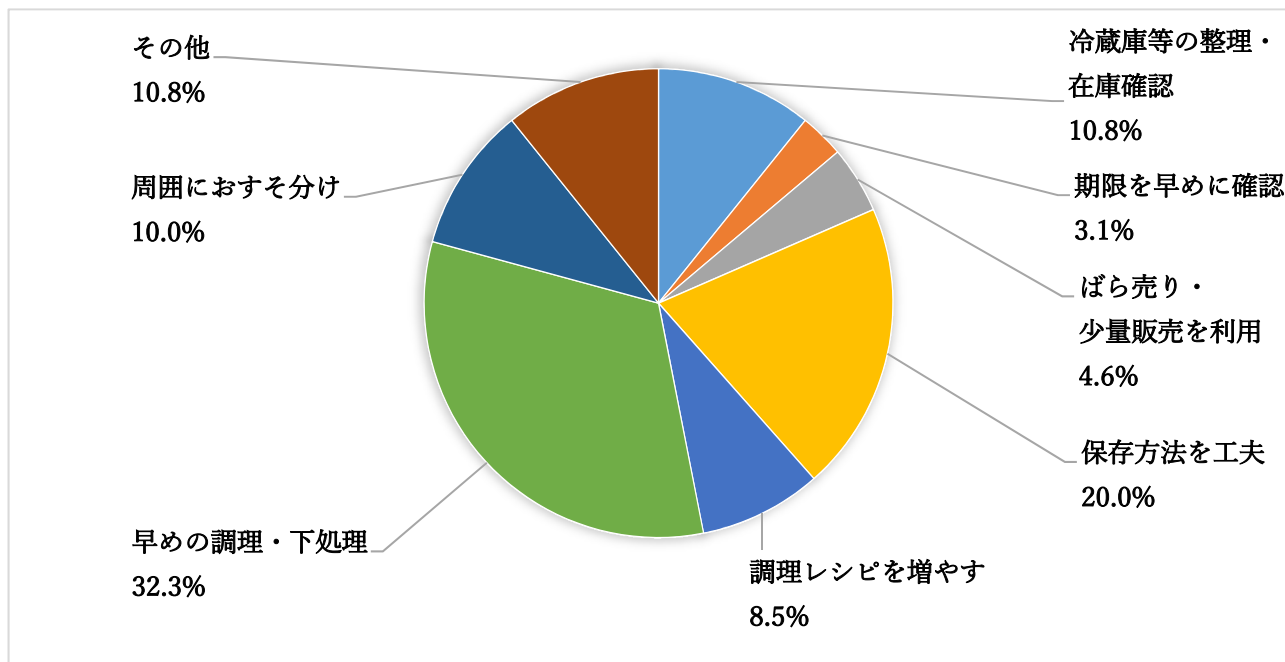


回答件数：241 件

★「早めの調理・下処理」の意見が多い。

未使用食品を捨てずにすむ方法(野菜)

方法の割合[単位：％]

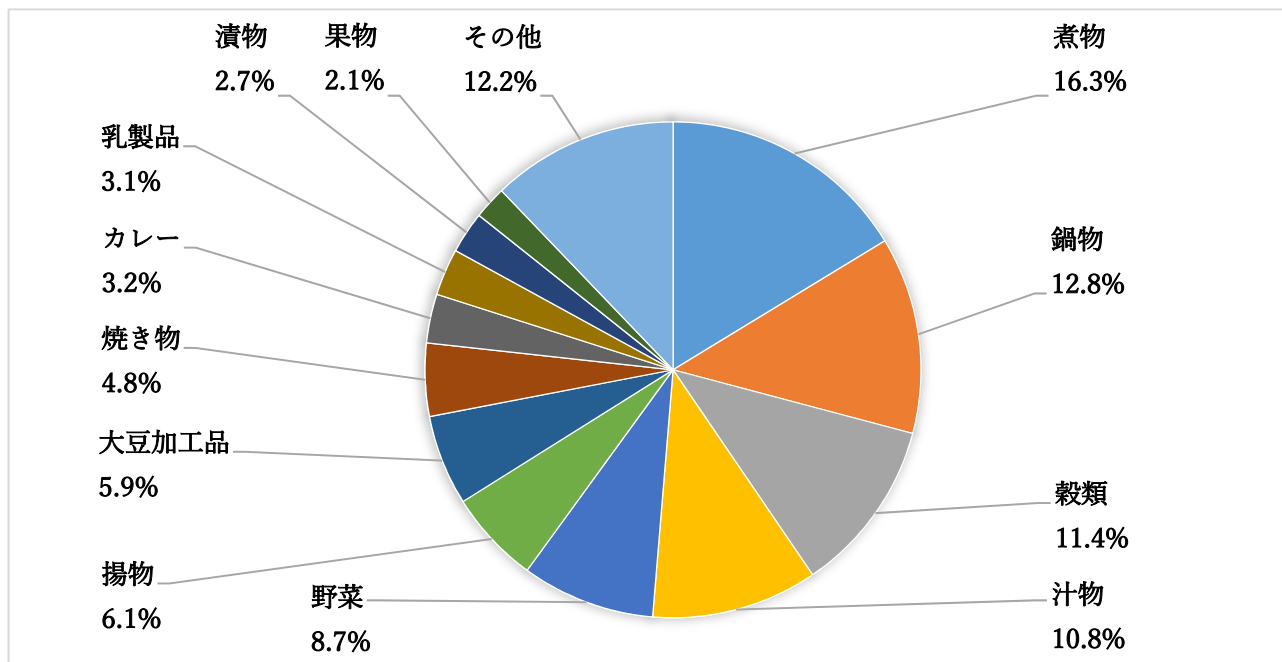


回答件数：130 件

★「早めの調理・下処理」の意見が多い。

食べ残しの分類

重さの割合[単位：％]

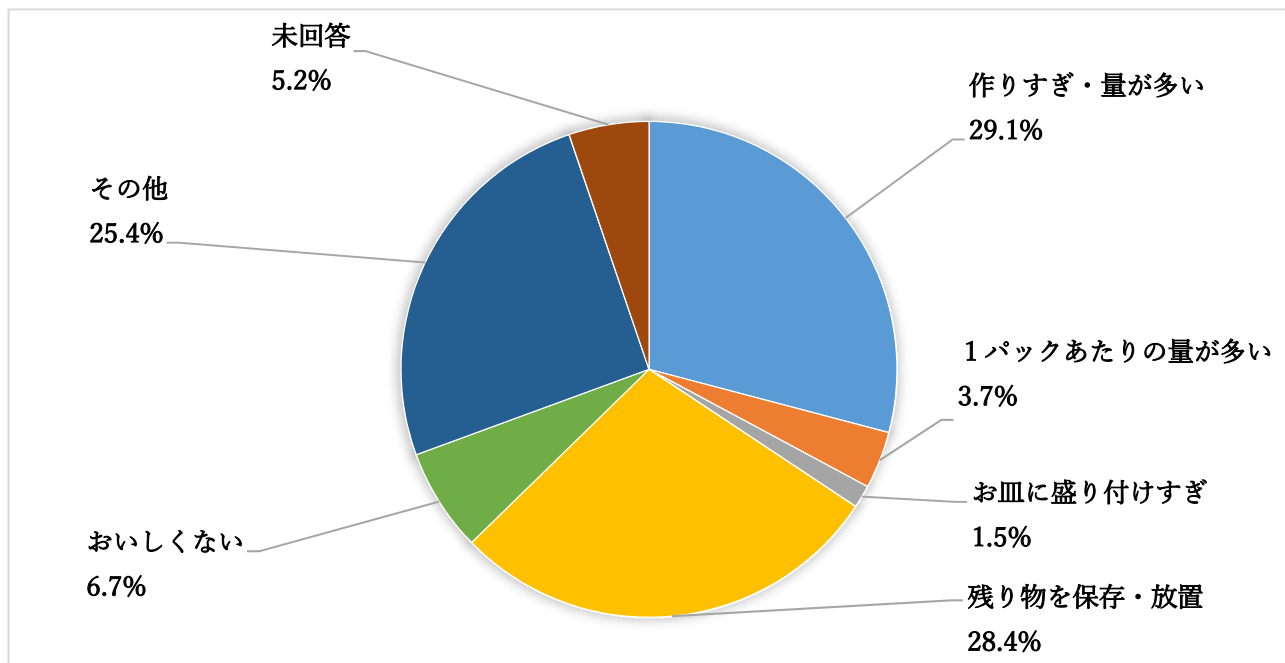


食べ残し食品の総量：28,497 g

★「煮物」「鍋物」「穀類」「汁物」の割合が多い。

食べ残しの発生理由(18歳未満の子供のいない世帯)

重さの割合[単位：％]

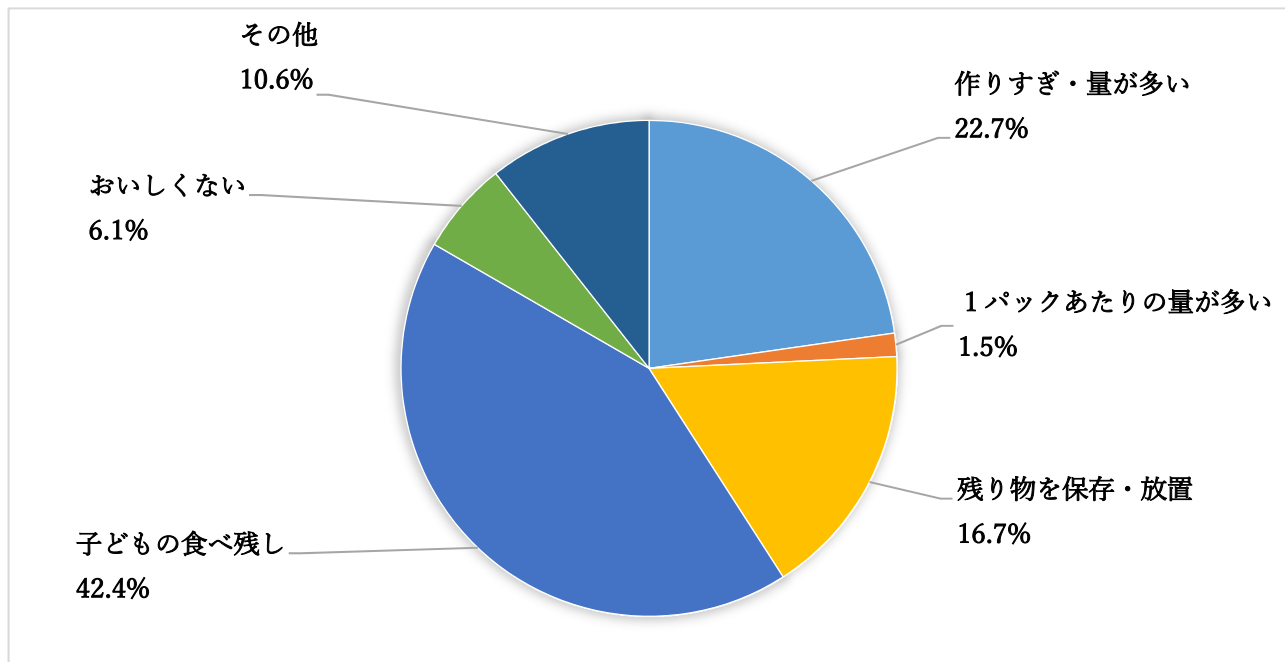


食べ残しの総量：20,477 g

★「作りすぎ・量が多い」「残り物を保存・放置」の割合が多い。

食べ残しの発生理由(18歳未満の子供のいる世帯)

重さの割合[単位：％]

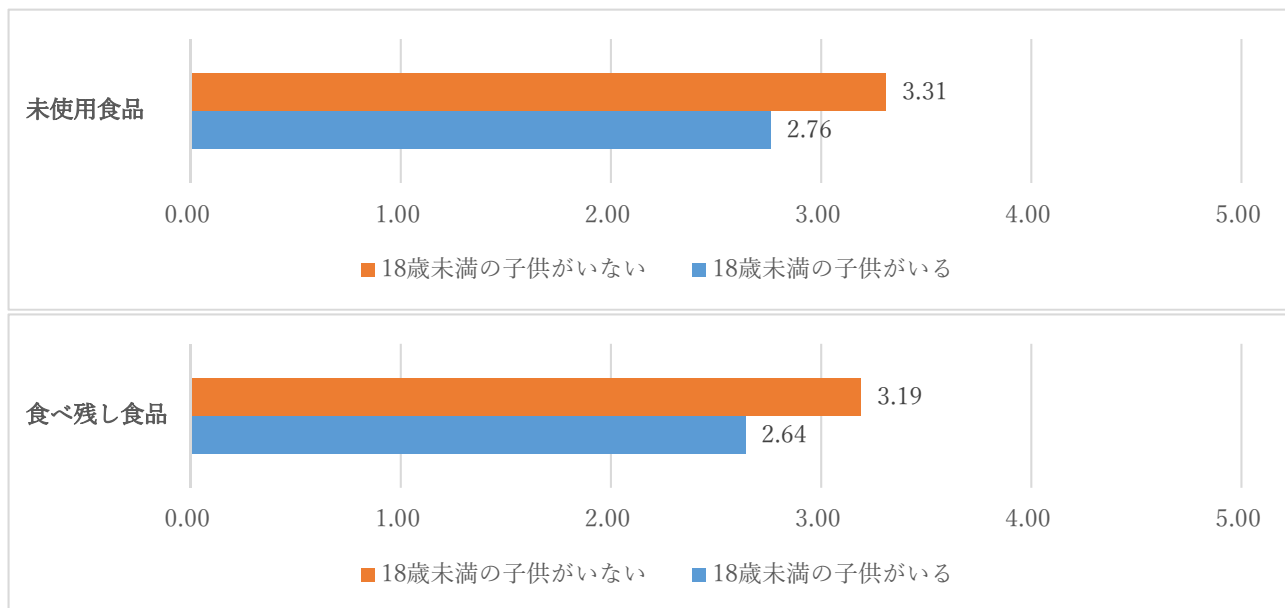


食べ残しの総量：8,020 g

★「子どもの食べ残し」「作りすぎ・量が多い」の割合が多い。

食品ロスの多い世帯

発生回数[単位：回/4週]



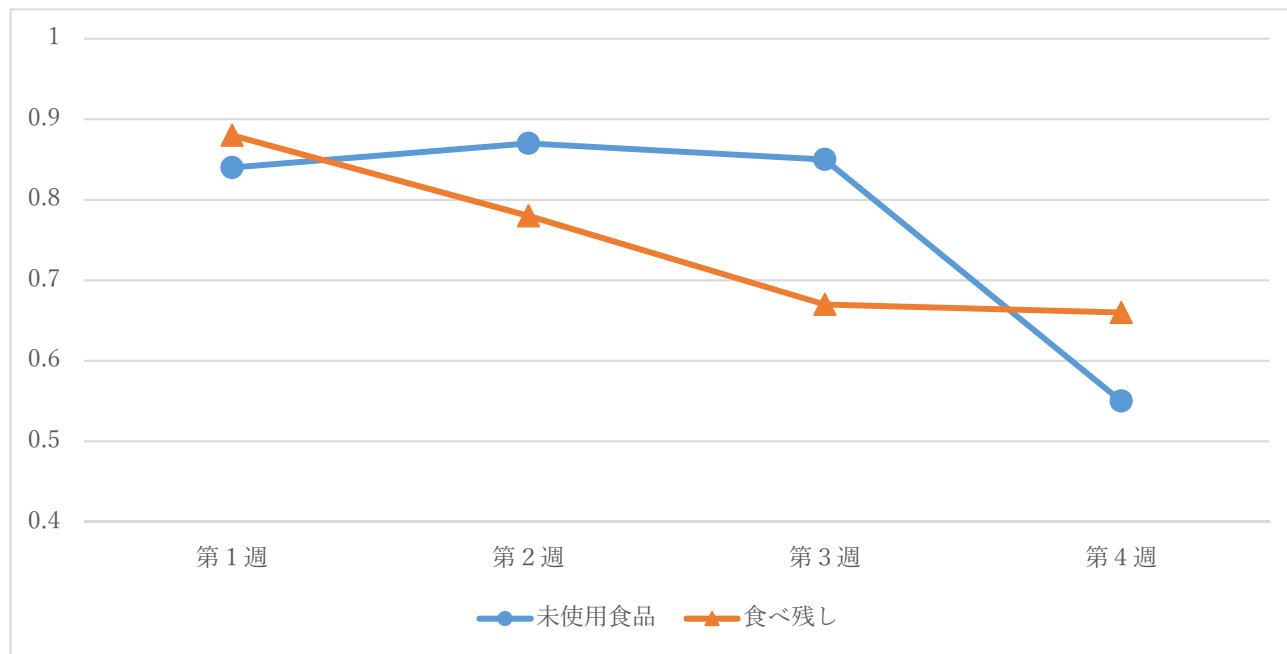
18 歳未満の子供のいない世帯：42 世帯

18 歳未満の子供のいる世帯：25 世帯

★未使用食品・食べ残し食品ともに子供がいない世帯の発生回数が多い。

調査実施中の推移

発生回数[単位：回/週]



★未使用食品は4週目に大きく減少した。

食べ残し食品は2週目から減少が始まり4週目まで減少し続けた。

モニターの感想

食品ロス・ダイアリーを記録して気付いたこと

- ・ 買い過ぎないようになり節約につながった
- ・ 安売りでも必要なだけ買うようになった
- ・ 食材を使いきるよう工夫するようになった
- ・ たくさんおいしく食べきれるように工夫するようになった
- ・ 食べ残しをしないよう意識するようになった
- ・ 意識することで食品ロスが減った
- ・ 冷蔵庫に何があるのか確認するようになった
- ・ 冷蔵庫の整理が大事であると分かった
- ・ もったいないことをしていることに気付いた
- ・ 家族と話し合う機会ができ、孫たちも関心を持ってくれた
- ・ 食品ロスはほとんどないと思っていたが意外とあった
- ・ 野菜クズが減ればゴミが減ると分かった
- ・ 食品ロスと一緒にいかにゴミを減らすかも気になった

モニターの意見

食品ロスを減らしていくための意見

- ・消費期限をよく確認する
- ・肉類は冷凍保存を利用する
- ・下処理して使う分ずつに分けて冷凍庫に入れて保存する
- ・傷みやすい野菜などは早めに食べる
- ・いただいた野菜はおすそ分けする
- ・買物に行く前に冷蔵庫の中身を確認しておく
- ・献立を前もって決めておき計画的に買い物をする
- ・使い切れる量を考えて買い物する
- ・必要ない値引き品は買わない
- ・買ったもの、あるもので献立を考える
- ・頻繁に食べないものは少なめに作る
- ・生ゴミはコンポストで畑の肥料とする

まとめ

実施結果から分かったこと

- ・食品ロスを減らすため工夫し意識するようになる
- ・モニター期間中に食品ロスが減少していく
- ・食品ロスについて家族で考える機会になる

実施結果に基づいた今後の取り組み

- ・食品ロス・ダイアリーの実施結果を紹介し、食品ロス・ダイアリーの取り組みを市民に啓発し、食品ロスの削減に取り組んでいきます。
- ・生活衛生課と情報を共有し、食品ロス削減にむけた取り組みを連携して進めます。