

食品ロス削減アクション「四つ葉のクローバー運動」
食ロスチェックモニター調査結果

1 実施調査名

食ロスチェックモニター調査

2 目的

「食品ロス」とは、本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことをいう。

令和3年度(2021年度)に推計した本県の食品ロス発生量年間推計は52,928トンで、県民一人当たり換算すると、年間約30.1kg、一人1日当たり83gであった。内訳をみると、家庭系食品ロスが32,351トン、事業系食品ロスが20,577トンで、家庭から発生する食品ロスの方が多いという結果だった。

そこで、家庭において食品ロスがどのような状況で、どのくらい発生しているのか実態を把握し、今後の食品ロス削減の取組に活かすため、食ロスチェックモニター（以下、「モニター」という。）を募り、食品ロスの現状調査を実施した。

3. 調査概要

- (1) 調査時期 令和4年(2022年)12月12日(月)～令和5年(2023年)2月10日(金)
- (2) 調査対象者 応募のあった県内在住のモニター 27人
- (3) 募集期間 令和4年(2022年)10月3日(月)～11月30日(水)
- (4) 回収結果 有効回答者数 25人 回収率 92.6%
- (5) 調査方法 連続した2週間にわたり、「食ロスチェックダイアリー」に、毎日発生した食品ロスの食品名、数量、重さ、食品の種類、理由、気づいたこと等を日記形式で記録する。終了したらアンケートに記入し、県に提出する。
- (6) 調査票 別添のとおり(食ロスチェックダイアリー)

4. 結果概要

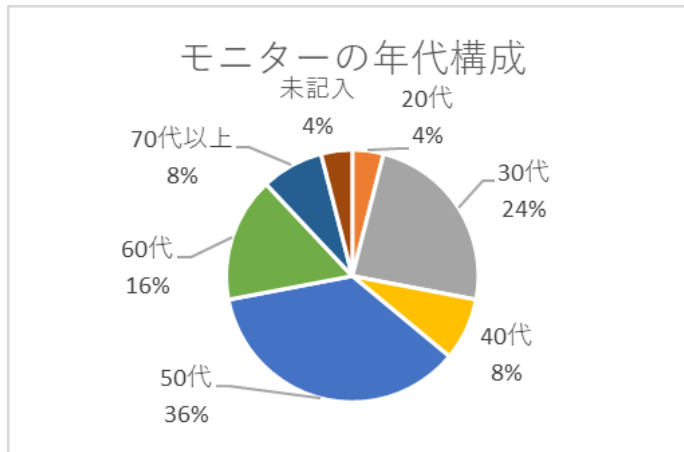
別添結果概要のとおり

令和5年(2023年)3月
熊本県消費生活課

食ロスチェックモニター調査結果概要

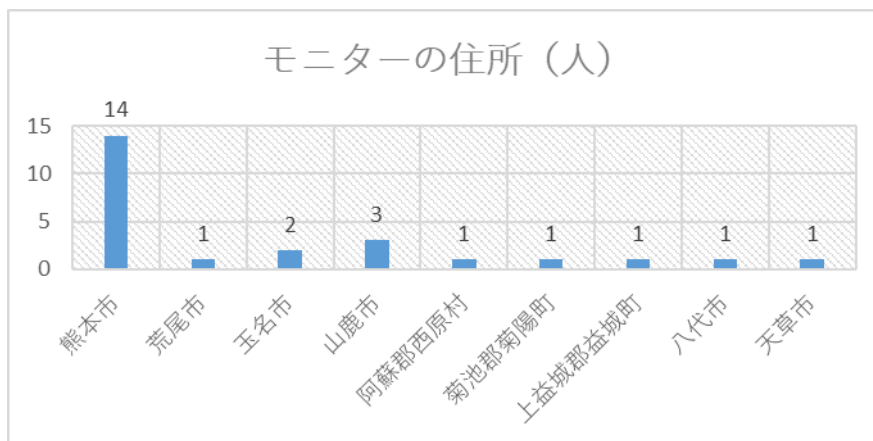
1. モニターの属性

(1) 年代構成



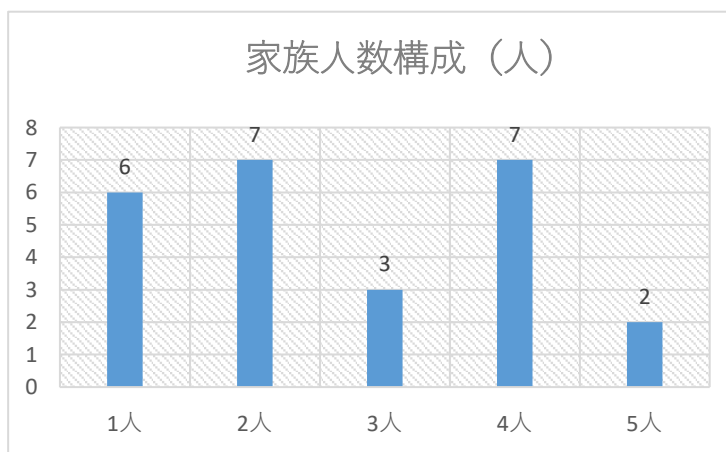
図表1

(2) 居住地



図表2

(3) 家族人数構成



図表3

2. 調査結果

(1) 家庭で発生する食品ロスの状況

各モニター25人がそれぞれ概ね連続する2週間で、各家庭で発生する食品ロス量を計測したところ、併せて16,426gの食品ロスが発生した。

発生した食品ロス量は、一人1日当たり約47gで、25人のモニターのうち、食品ロスが発生しなかったのは4人で、他の21人は発生した。

ロスになった食品の上位10種類は、大根、調理品（煮物）、みかん類、調理品（その他）、野菜（葉物）、野菜（根菜類）、もやし、牛乳、果物（その他）、ヨーグルトだった。

ロスになった食品の入手方法は、購入したものが一番多く、次いで家で調理、もらいものが多かった。

ロスになった理由は、未使用（傷んでしまった）が最多で、次いで、食べ残し（保存後劣化が最多）、食べ残し（作りすぎ）が多かった。

モニター 番号	食品ロス量 (g)
1	1,028
2	564
3	0
4	80
5	1,070
6	0
7	880
8	75
10	1,540
11	616
12	280
13	2,872
14	62
15	620
16	88
17	0
18	400
20	586
21	130
22	520
23	0
24	715
25	3,592
26	33
27	675
計	16,426

モニター25人の14日間の 食品ロス発生量	16,426g
モニター一人平均 16,426÷25人	約657g
モニター一人1日当たり 16,426÷25人÷14日	約47g

(参考)

県民一人1日当たり (R3推計)	約83g
国民一人1日当たり (R4推計)	約113g

図表 4

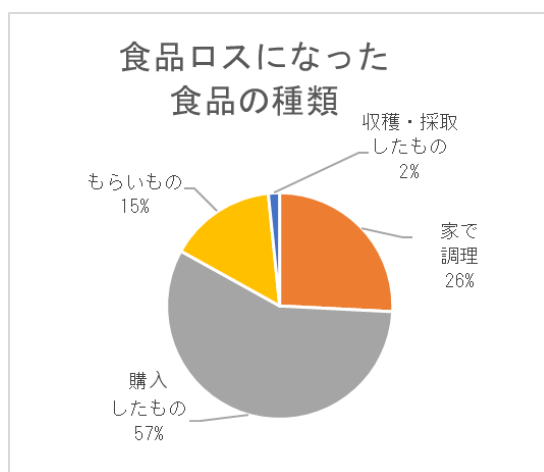
①食品ロスになりやすい食品

※報告のあった食品名の種類が多かったため、任意で種類分けして記載

種類（記載用）	食品ロス量 (g)
大根	2,073
調理品（煮物）	1,105
みかん類	984
調理品（その他）	976
野菜（葉物）	953
野菜（根菜類）	943
もやし	820
牛乳	760
果物（その他）	615
ヨーグルト	576
ご飯類	560
きゅうり	520
麺	503
豆腐類	490
調理品（カレー、スープ類）	451
肉類	450
調理品（鍋）	450
調味料	430
乳製品	420
野菜（その他）	394
ゆず	388
トマト	310
野菜（調理品）	240
こんにゃく	200
もち	158
卵	150
調理品（サラダ類）	130
魚	100
練り物	92
菓子	80
みそ加工品	80
パン	25
計	16,426

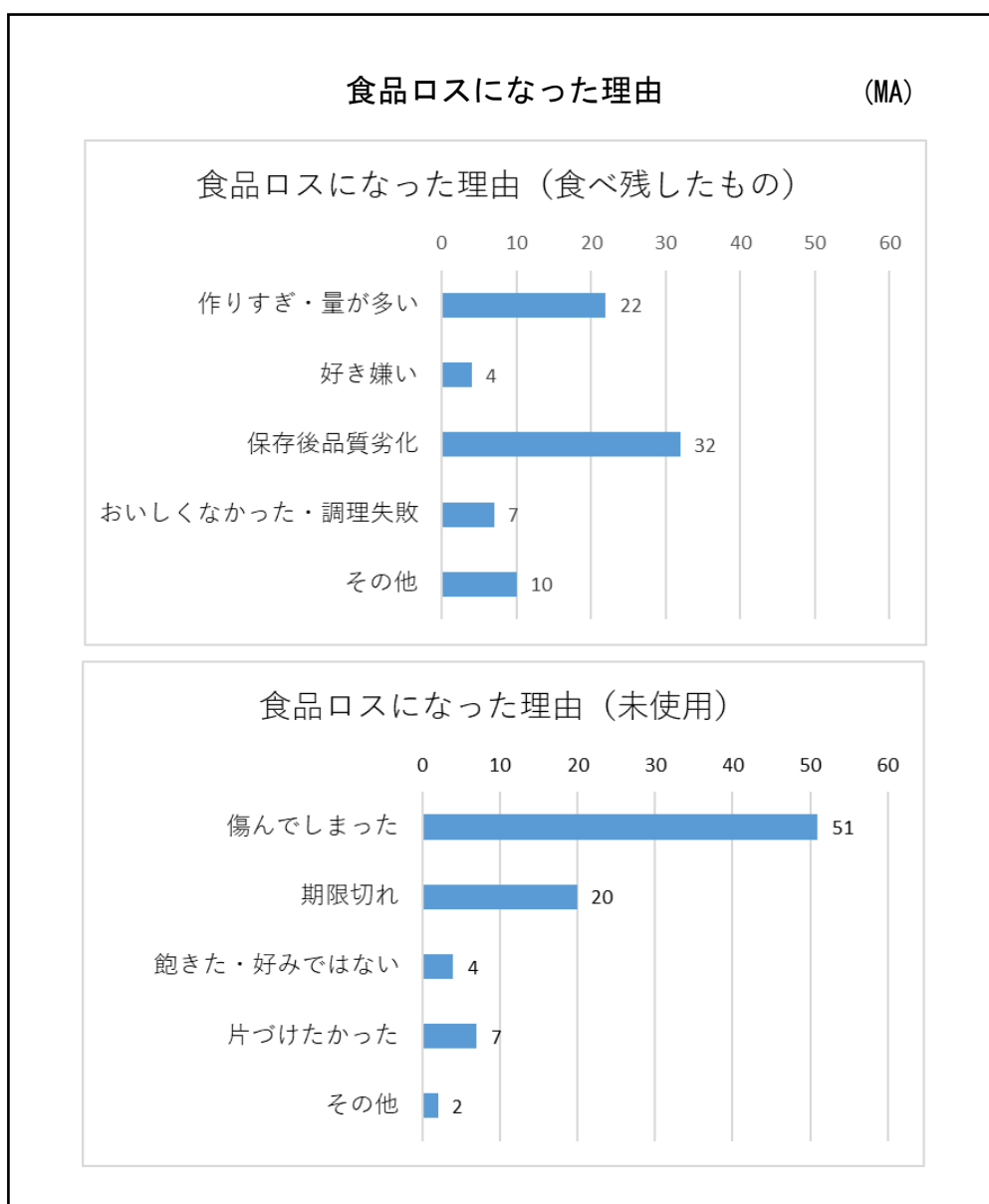
図表 5

②ロスになりやすい食品の種類（入手方法）



図表 6

③ロスになった理由（食べ残し・未使用）



図表 7

(2) モニターの属性による食品ロスの現状

上記食品ロスの状況を、モニターの年代や家族構成、買い物行動、保管行動で分析した。

モニターの家族の年代ごとに発生した食品ロス量を比較すると、最も多かったのは60代の家族がいる家庭で、次いで、70代以上の家族がいる家庭が多く、40代の家族がいる家庭、50代の家族がいる家庭が少なかった。

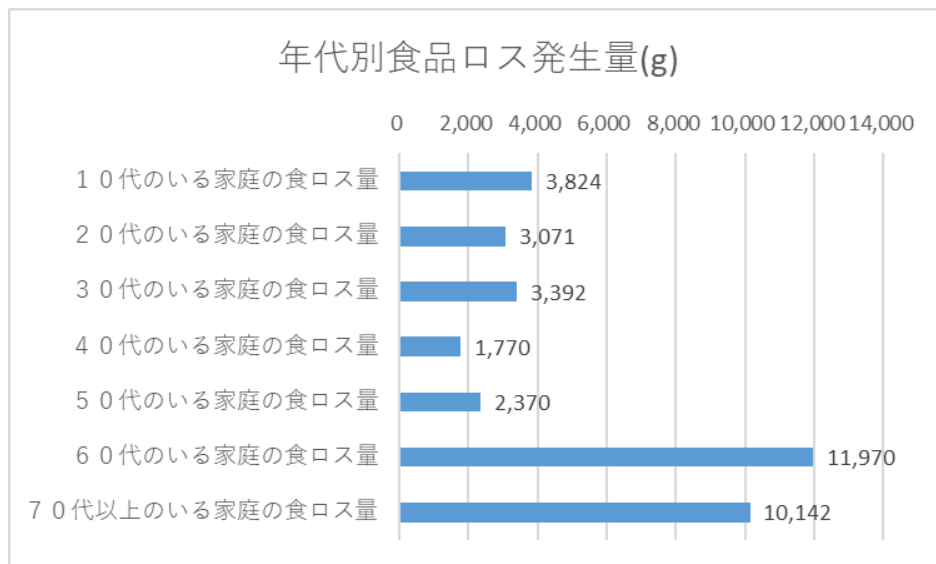
家族人数ごとに発生した食品ロス量を比較すると、2人家族の構成が最も多く、次いで3人家族が多かった。

買い物行動について、「週に1, 2回程度」買い物に行くモニターが6割を超え最も多く、単純に比較すると、発生する食品ロス量も「1, 2回程度」が5割を超え最も多く、次いで、週4, 5回が多かった。

保管行動について、定期的な食品の整理を行っているのはモニターの25%で、75%はほとんど行っていない。そして、この調査に合わせて、約40%のモニターが食品整理を実施したと回答しており、そのうち約8割が1週目を実施している。

以上から、食品ロスをチェックすることが、食品整理につながるということがわかった。

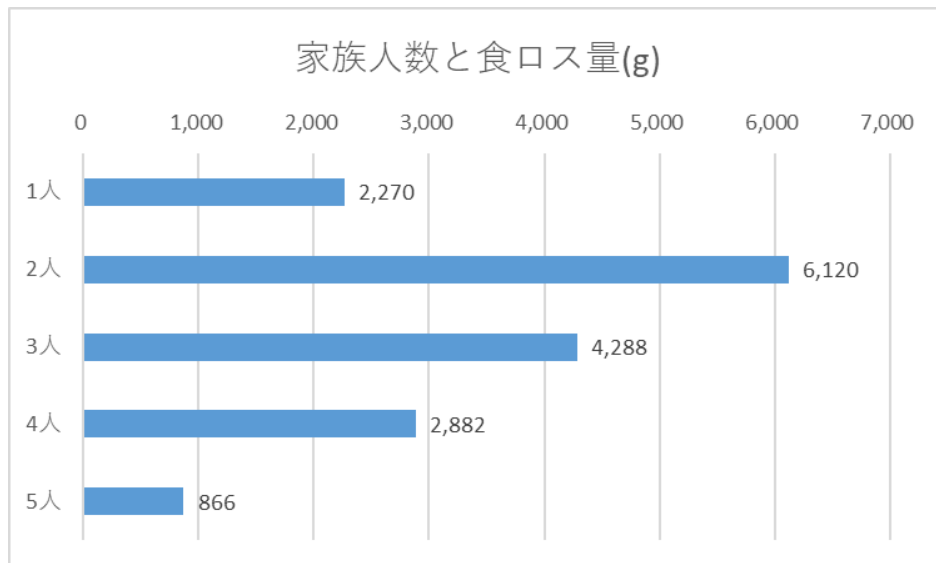
①年代別発生量



※年代ごとに集計したため、量に重複あり

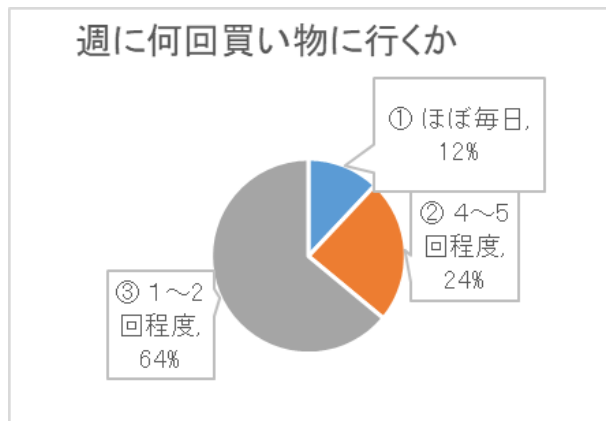
図表 8

②家族の人数別発生量

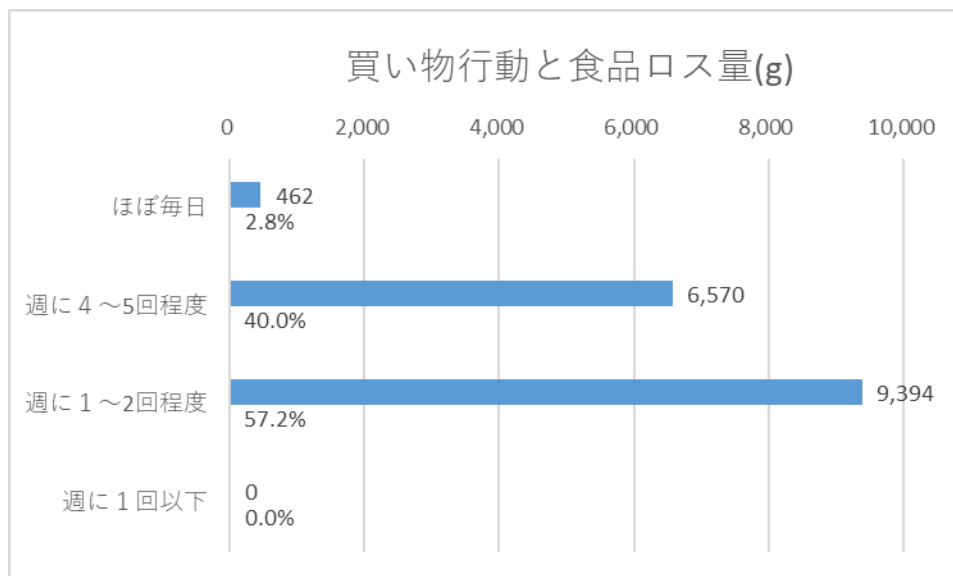


図表 9

③買い物行動別発生量

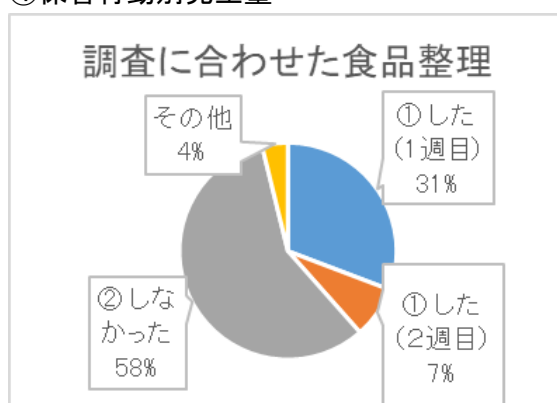


図表 10

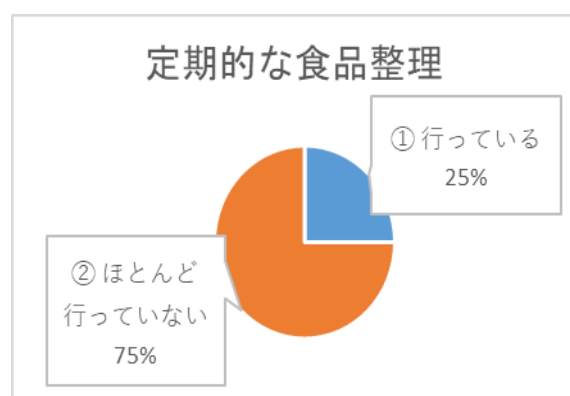


図表 11

④保管行動別発生量



図表 12



図表 13

(3) 食品ロス削減への取組みに向けた対策

食品ロスを今以上に減らす方法やアイデアについてモニターに尋ねたところ、モニターの意見は以下のとおり、大きく4つの場面に集中していた。特に、意見が多かったのが【買い物】と【保存】の2つの場面だった。

一番意見が多かった【買い物】については、できるだけこまめに買うよう心がける、買い物前の冷蔵庫の画像をカメラ付き携帯電話で撮影しておくなどしてあるものを確認し、不足する分だけ買う、使い慣れないものは少量しか買わないなど買いすぎないことが大切という意見があった。

次に多かった【保存】については、冷蔵庫の整理が大切であり、保存する際に早めの冷凍処理など工夫することが必要、消費期限等はパッと見て理解しやすい視覚化が必要という意見があった。

【調理】については、作りすぎないことが大切であり、だしをとったり、リメイクや煮込み、種や皮の活用、在庫でのレシピ検討などの工夫が必要という意見があった。

【いただき物】については、断れない場合がほとんどで苦慮する様子が見ええた。できるだけ早めに食べたり、食べきれそうにない時は初めからお裾分けを考えるなどの配慮が必要という意見があった。

他にも、ライフスタイルに合わせ家族のそれぞれが無理なく習慣化していくことが大事ではないかという意見があった。

※アンケート問7及び自由記述から、買い物、保存、調理に係るキーワードを抜粋し、傾向と対策を分析（複数回答）

【買い物】 (22)	【保存】 (13)	【いただき物】 (4)	【調理】 (5) ※具体例は以下記載	【その他】 (4)
・こまめな買い物で買いすぎない(10) ・安価な食材の購入に留意(6) ・珍しい物、使い慣れていない物は少量購入(4) ・買い物前の冷蔵庫チェック(写真) ・てまえどり	・冷蔵庫の整理(5) ・消費期限等をパッと見て理解しやすい視覚化 ・保存の工夫(冷凍処理等)(7)	・いただき物の処理が難しい(2) ・いただき物は先に食べる ・たくさんのいただき物は、初めからお裾分けする。	・作りすぎない ・調理の工夫 ☐リメイク ☐煮込み ☐種や皮の活用 ☐だしをとる等 ☐在庫でのレシピを考える	・野菜を早く食べる ・ライフスタイルにあった習慣に ・ちょっと残しは使い切る、食べきる ・コンポストで生ごみを少なく

図表 14

(参考) 自由記述等で記載のあった、食品ロスにならない工夫や気づき

※メモ欄、自由記述欄から一部抜粋（修正あり）

・冷蔵庫と食品庫のチェック。人参が少し痛みかけていたが、キャロットラペにして夕飯に一品追加。捨てるものはなかった。

- ・クリスマスケーキの試作で、ピスタチオのムースが1つ残ったままだった。ゆずジャムもかけて食べたら、めちゃおいしかった。残りもの同士の組合せが いいヒントになったぞ。
- ・買い物の時、ちゃんと捨てずに食べられるかと自分に聞きながらカゴに入れるようになった。食ロス＝金ロスともいう。
- ・焼肉 1 回分にも満たない 焼肉のタレを発見。野菜とキノコと豚肉を炒めて、調味料を少し足して、おいしい豚丼になった。熟成が進んで?いい味になっていた ww
- ・実家は、無駄な野菜があるような気もしたが、
乾燥したにんにく⇒つけものやみそ汁に入れる
しなっとしてしまった春菊⇒水につけてごまあえにする
など母（85 歳）の工夫にも感心した。結果、廃棄食品はなかった。
- ・野菜は自家で作っているの、葉を炒めたり、皮をきんぴらにしたりと工夫している。家族が3人になったのについ作りすぎてしまう。量を考えてやっていきたい。
- ・家族の用事や体調等で、献立変更や作らなかつたり（弁当）、作っていても食べず、翌日になってその料理を利用することがあった。その際、無駄にならないように意識して使ったり、次の買い物を控えたり工夫した。
- ・無駄にしない工夫は、少し傷みかけた総菜などは汁ものにして復活料理にする。
- ・野菜はほとんど皮をむかないでよく洗って使う。
- ・たくさん馬のもつをもらい、いためてみたら固くてあまり食べられなかったが翌日ゆっくり煮込み直すことで柔らかくなり 家族も喜んで食べてくれた。又青菜のつけものをたくさんもらったが おむすびに混ぜるなどして今のところ捨てずにいただいている。
→ 結局捨てずに全部食べた。
- ・ちょっと残しは残さずに、使い切る、食べきる。
- ・珍しい食品の購入は好奇心からの購入が多いため、少量購入、もしくは買わない。
- ・多めに作ったものは、1 回分ずつに分けて冷凍。作った日を書いて保存する。
- ・（食品ロスを）出さないよう気を付けているが、食品を保存する際、古いものが奥にいつてしまい、見落とししたり気づくのが遅くなったことで、食品ロスを出してしまうことがあった。
- ・日頃から食べ物を捨てるということがないのでこれ以上減らすことは難しい。かぼちゃの種や、大根の皮などを料理に使ったりもしているので、今後も続けたいと思っている。
- ・作りすぎ（煮物など、ある程度の量がある方がおいしくできるので）と保存方法（もやしは水に浸したままとか野菜は切って生のまま冷凍とか知っててもやらないので）に注意すれば0に近づけると思います。

(4) 事業効果

食ロスチェックモニターに参加したことで、食品ロス削減の意識が高まったかをモニターに尋ねたところ、高まったという回答が7割を超えた。

また、自由記述でも、効果を実感したという意見があった。

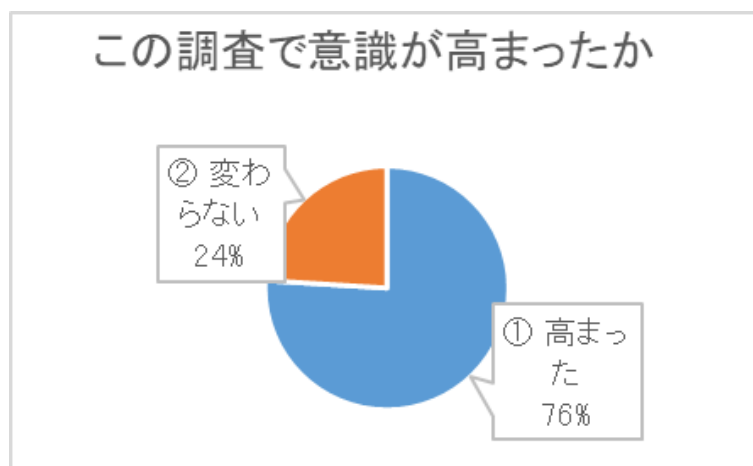
調査1週目と2週目の食品ロス量を比較すると、2週目が1週目よりも約29%減っていた。

これらのことから、家庭の食品ロスの状況を意識して確認することは、削減に有効であることが分かった。

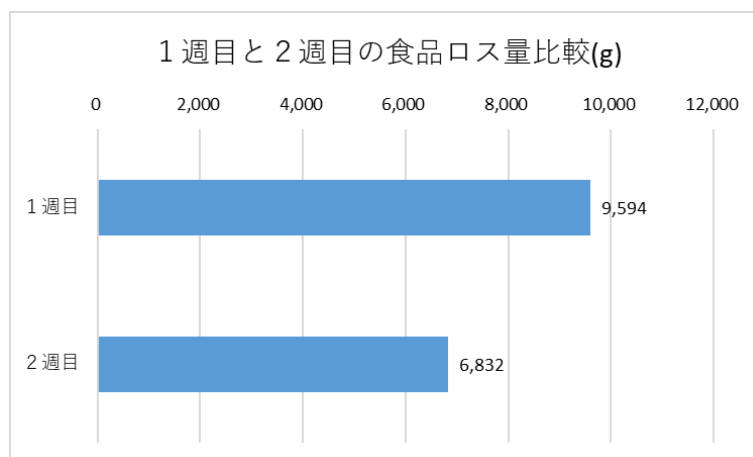
熊本県では食品ロス削減アクション「四つ葉のクローバー運動」を推進しているが、モニターに取り組んだことがあるか尋ねたところ（複数回答）、約84%は取り組んだことがあり、約16%は取り組んだことがなかった。

取り組んだことがある人の行動の内訳をみると、約50%は「買い物時のてまえどり」、約37%は「外出時の食べきり運動」、約13%は「フードドライブ活動」に取り組んだことがあった。

①食ロスチェックモニター事業の効果



図表 15



図表 16

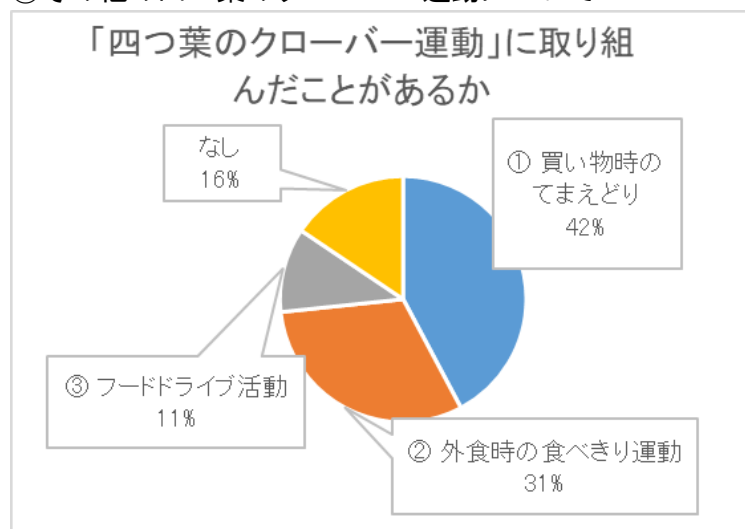
(参考) 自由記述等で記載のあった、効果に係る意見 ※自由記述欄から一部抜粋(修正あり)

- ・食ロスダイアリーを付け始めたため、ロスをなくそうと努力したのもロスが少なかった理由だと思う。
- ・コロナ禍になり外出はしない。買い物もできる限り減らしている。段ボールコンポストを使い、生ごみを出さないようにしている。捨てる食品の計量は初めてだったが、実感

できてよかった。

- ・チェックすることで、食品の保管状況を意識するようになった。
- ・一週目に捨てた食品があったので気を付けて暮らした。(大根の皮や人参の皮、キャベツのしんは、まとめて煮込んで、スープに使うこともある。)
- ・廃棄が少なくてびっくりしました。冬だったからかも？お世話になりました。次も楽しみです。
- ・以前から、作った人を思いできるだけ無駄にならないようにしています。今回の調べに申し込みましたが、(ロスがほとんどないので) お役に立てなくて申し訳ありません。

②その他の四つ葉のクローバー運動について

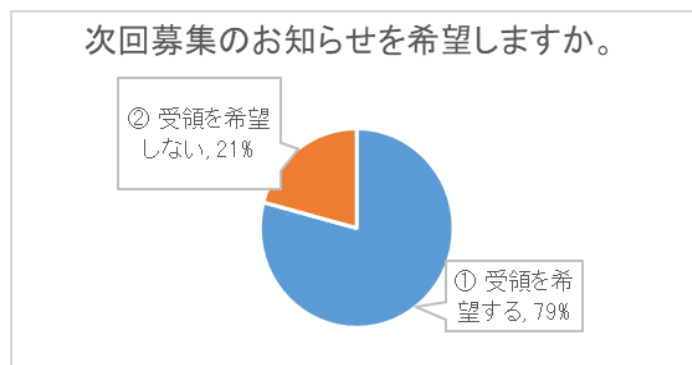


図表 17

(5) 今後に向けて

次回募集のお知らせの受領を希望するかをモニターに尋ねたところ、約79%が受領を希望すると回答した。また、自由記述を見ると、記録することがモチベーションになり取り組めた、初めて取り組んだがロスを実感できた、チェックすることで食品の保管状況を意識するようになったなどの意見があった。

次年度以降も継続してモニター事業を実施し、より多くのモニターに協力いただき、より多くのサンプルによる調査を実施するとともに、モニターから様々な意見やアイデアを徴取し、食品ロス削減施策に反映させていきたい。



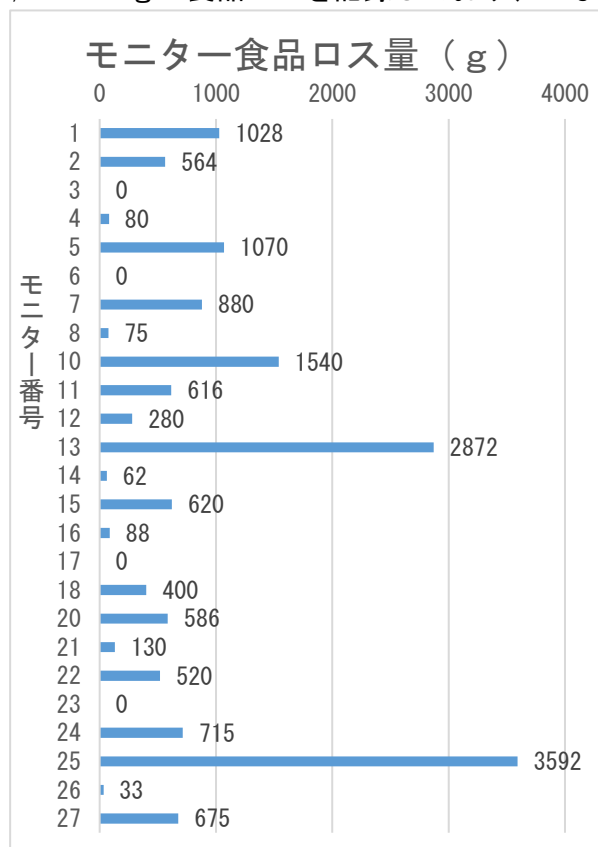
図表 18

3. 調査結果の分析

今回調査に参加したモニターは、県内から応募いただいた25人で、約6割が熊本市在住だった。年代は50代が中心で、家族構成や家族の年代は様々であった。

今回の調査結果をみると、本事業に参加したモニターの食品ロス量は、一人1日当たり約47gで、県の食品ロス推計値よりもかなり少なく、食品ロス削減に対する意識が高い方が多かったことがわかる（図表4参照）。

モニター25人のうち調査期間内の食品ロス量が0gの人は4人、一方最も量が多い人は3,592gの食品ロスを記録しており、かなり個人差があることがわかった。



図表 19

(1) ロスになる食品とその傾向

ロスになった食品は、大根、調理品（煮物）、みかん類、調理品（その他）、野菜（葉物）、野菜（根菜類）の上位6位までが900gを超え、7位以降は820g以下という結果であった。

順位	種類(記載用)	食品ロス量 (g)
1	大根	2,073
2	調理品（煮物）	1,105
3	みかん類	984
4	調理品（その他）	976
5	野菜（葉物）	953
6	野菜（根菜類）	943
7	もやし	820
8	牛乳	760
9	果物（その他）	615
10	ヨーグルト	576

図表 5（再掲）
※10位まで抜粋

上位7位のうち、調査時期が12月から2月と冬季であったため、季節がら大根が最多で、みかん類が3位でどちらも、もらいものを食べ切れず傷んでしまい、未使用のまま捨てたというケースが食品ロスにつながった。

また、2位の調理品（煮物）は、家で調理したが作りすぎ、量が多く食べ残したケースが食品ロスにつながった。また、4位の、調理品（その他・・・肉まん、ぜんざい、すき焼き等）は、購入したものやもらいものが多く、食品ロスになった理由は様々で、量が多かったり保存後劣化して食べ残したり、傷んで未使用で捨てたことが食品ロスにつながった。

他に葉物野菜、根菜類、もやしと、野菜類が上位を占めた。野菜類は、購入したものがほとんどで、食べきれず傷んでしまい、未使用のまま捨てたというケースが最も多く、その理由は、食べ残して冷蔵庫に保存して結局使わなかったり、値下げ品を買ったもののすぐに傷んでしまったり、多く買いすぎて使う前に気づいたら傷んでいたというケースが食品ロスにつながった。

食品ロスになりやすい食品の種類（入手方法）を単純集計すると、購入したもの、家で調理、もらいものの順であったが（図表6）、その種類ごとに発生した食品ロス量を集計したところ、「購入したもの」が一番多く、次いで「もらいもの」、「家で調理したもの」であった。

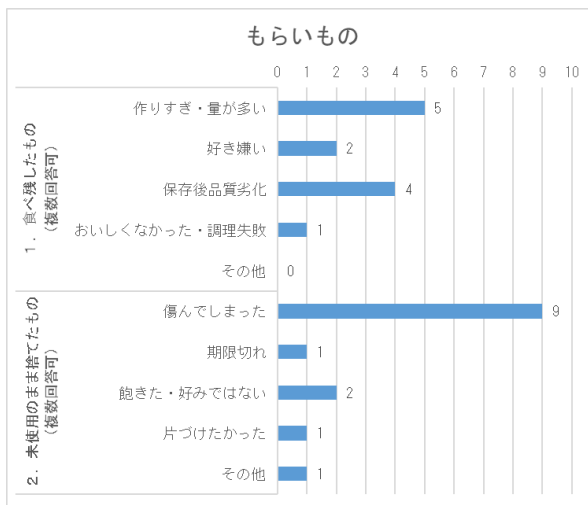
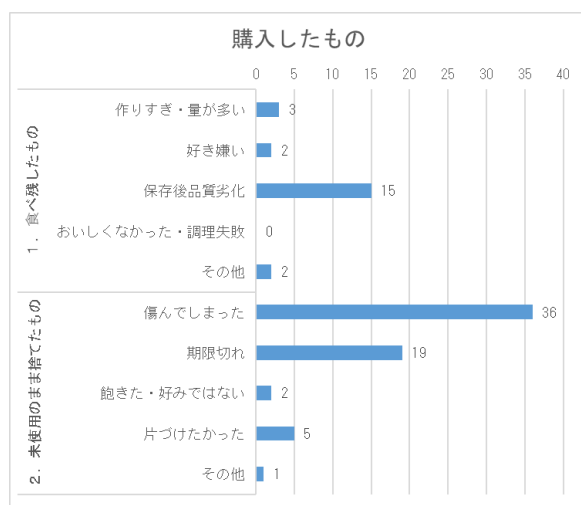
食品入手方法の種類	食品ロス量(g)
購入したもの	7,447
もらいもの	4,767
家で調理	3,765
収穫・採取したもの	300
その他	0
計	16,279

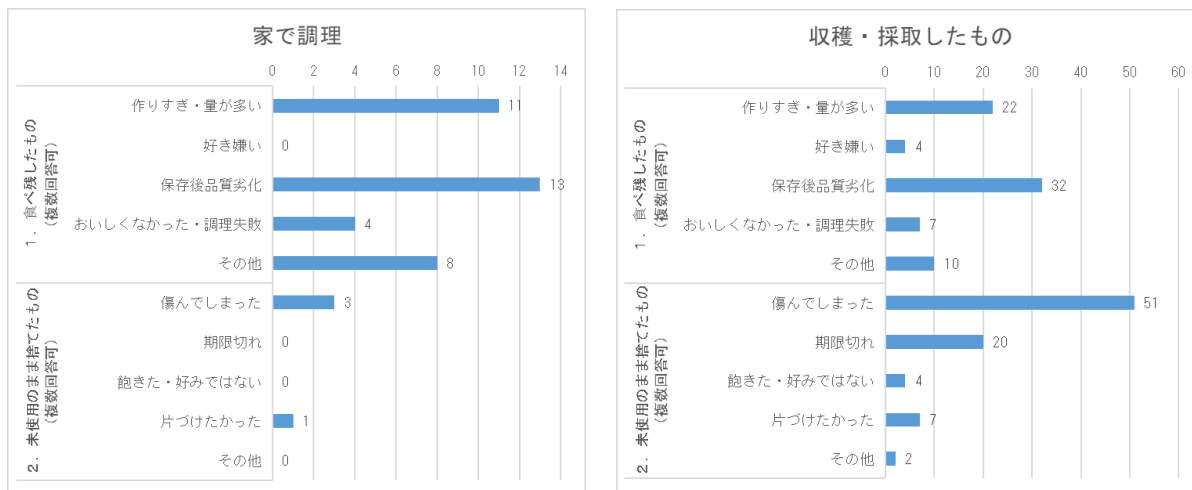
図表 20 ※未記入者あり

「購入したもの」で食品ロスになった理由は、傷んでしまって未使用のまま捨てたが一番多く、続いて期限切れで未使用のまま捨てた、保存後品質劣化で食べ残したが続く。

「もらいもの」で食品ロスになった理由は、傷んでしまって未使用のまま捨てたが最も多かった。

「家で調理したもの」で食品ロスになった理由は、保存後品質劣化で食べ残したが一番多く、続いて作りすぎ・量が多すぎて食べ残したが多かった。





図表 21

食品ロスになった理由をみると、正月用など季節の行事等で食べきれない量又は、使い切れない量の食品を購入し、食べる前の保存の過程で傷んだり、食べる前に期限切れになって捨ててしまう。もらいものが手つかずのまま残り、食べる前に傷んでしまう。食べきれない量を調理して、当然食べきれないなどの理由で、手つかずのままや食べ残しの食品を捨ててしまうケースが多いことが分かった。

また、食品ロスになった理由や感想を見ると、値下げ品を購入したが、結局食べ切れず捨ててしまったというケースも多くあった。値下げ品は、もともと消費期限が近くてすぐ使わないといけない状態であることが多いが、それを認識しないまま買ってしまうことが理由として挙げられていた。

(参考) メモ欄、自由記述等で記載のあった、値下げ品についての意見

※メモ欄等から抜粋（修正あり）

- ・食品ロスは少なかったが、安くなっている野菜を買って、しばらくおいておいたら傷んでしまっていたということが今回も以前にもあったので 反省した。買った時に傷んでいたわけではないので安く買った野菜は早く食べなければいけないと思った。
- ・安かったため買ったが、傷んで食べれなかった。
- ・安価なバナナで傷みがあったので切り取って食した。
- ・値下げ品で買った小ねぎを使おうとしたら一部が傷んでいた。もっと早く使えばよかった。
- ・八百屋で安くたくさん買ったトマトの一部が傷んでしまっていた。もっと早く使えばよかった。
- ・値下げ品で買ったレタスの葉の端が傷んでしまっていた。もっと早く使うべきだった。
- ・大袋を購入したが、食べきれなかった。
- ・半額で買ったが多すぎた。
- ・買う理由が「価格」なら、いっそのこと買わない。

(2) 家族構成と食品ロス

モニターの家族人数と食品ロス量の関係は、単純に比較すると2人家庭が多く、5人家庭が少ないが(図表9参照)、家族数2人は7家庭、5人は2家庭とモニターの家庭数にばらつきがあるため(図表3参照)、家庭数で除して平均値で比較した。

すると、食品ロス量が一番少ないのは1人家族(30～60代)、次いで、4人(主に10～20代を含む家庭)、5人家族(すべて10代を含む家庭)、2人(50代以上の家庭)、3人家族(年代特徴なし)だった。

家族人数と食品ロス量

家族人数 (人)	家庭数① (家庭)	食ロス量② (g)	平均ロス量②/① (g)
1	5	2,270	319
4	7	2,882	412
5	2	866	433
2	7	6,120	874
3	3	4,288	1,429
計	24	16,426	

図表 22

1人家族である5人のモニターの年代は30～60代と様々であるが、1人家族であるため食べる時間や量が明確で、買いすぎや作りすぎが発生しにくいと考えられる。モニターからは、「ひとり暮らしで、ピンポイントで食べるものだけ購入するためロスが出ない」という意見があった。

4人家族である7人のモニターの年代は、1家庭のみ50代以上で、他はすべて10代、20代を含む家族であったが、食品ロスが少ない理由は特定できなかった。

(3) 買い物行動と食品ロス

モニターの買い物行動と食品ロス量の関係は、単純に比較すると食品ロス量が少なかったのは、「ほぼ毎日」買い物するで、次いで「週4～5回程度」だったが、モニターの家庭数にばらつきがあるため(図表11参照)、家族数で除して平均値で比較した。

すると、食品ロス量が一番少ないのは、「ほぼ毎日」買い物をする、次に「週に1～2回程度」、次に「週4～5回程度」で、特に年代や家族数の相関関係は見られなかった。

買い物行動と食品ロス量

買い物行動	家庭数① (家庭)	食ロス量② (g)	平均ロス量②/① (g)
ほぼ毎日	3	462	154
週に1～2回程度	16	9,394	587
週に4～5回程度	6	6,570	1,095
計	25	16,426	

図表 23

買い物の頻度が高いほど食品ロス量は少なく、間隔が開くほど食品ロス量が多いという傾向が分かった。

(4) 保管行動と食品ロス

モニターの保管行動と食品ロス量の関係は、約75%のモニターがほとんど食品整理を行っていないと回答しているが(図表13参照)、モニターの家庭数にばらつきがあるため、家族数で除して平均値で比較した。

すると、食品整理を行っているモニターの食品ロス量は、行っていないモニターの約半分という結果だった。

食品整理と食品ロス量

保管行動	家庭数① (家庭)	食ロス量② (g)	平均ロス量②/① (g)
行っている	6	2,371	395
行っていない	19	14,055	740
計	25	16,426	

図表 24

(5) 対策

買い物、調理の場面で、材料を買いすぎない、たくさん作りすぎないことが大切で、まず、食品ロスを発生させない、発生抑制が重要である。消費期限等がパッと見て理解しやすい視覚化などの工夫があれば消費者は、なお買い物がしやすくなる。

ただ、多く買ってしまったり、作ってしまった、あるいはこまめな買い物や料理が難しい場合は、食品にあった方法で保存し、最後まで食べきる必要がある。つまり、保存するものが多ければ多いほど、保存の工夫や技術、場所が必要になってくる。

いただき物に関しても、もともと食べる予定はなかったものなので、できるだけ早くお裾分けをしたり、食べられるまで保存しておく必要があるし、いただきものをあげる立場でも相手への配慮が必要だと思われる。

今回対策として、モニターから様々なロスにならない工夫が寄せられた P 8 (参考)。多くのモニターが実践しているように、自分のライフスタイルに合わせて楽しみながら食品ロスを減らす工夫をし、自分に合った方法を見つけたら、無理せず習慣として日々取り組んでいくことが重要である。

また、本調査を実施することで食品ロス削減の意識が高まったという結果から、自宅での食品ロスチェックは食品を大切に使う意識を高め、食品ロス削減に非常に有効な対策となることが分かった。

(6) 最後に

本調査から以下のことがわかった。食品ロスの発生は、それぞれのライフスタイルや暮らし方で様々な形態があるが、特に季節の行事などでの大量の調理品、季節の野菜等安価な大量買い、予期せぬいただきものなどが食品ロスになりやすい傾向にある。

食品整理を行い、食品の在庫を把握した上で行く買い物は、ロスになりにくい。

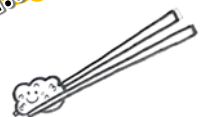
決まった人数、食べる量が想定でき、買ってすぐ食べるなど使用目的が明確な買い物は、保存の手間が少なくロスになりにくい。逆に、大人数対象で食べる量が想定しにくい場合やまとめ買いは、保存の手間や技術が必要となり、食品ロスになりやすい。

毎日の生活の中で、ひとり一人が我が事として食品ロスを意識し、まずは発生させないことに重点をおき、自分の生活に合った方法で、無理せず毎日ロス削減に取り組み、丁寧に生活することが、生活の質の向上につながり、SDGs 達成や持続可能な社会の実現を目指すことにつながっていく。

最後に、県は、県民が食品ロス削減に取り組むきっかけとなるよう、食品ロス削減アクション「四つ葉のクローバー運動」を展開しているが、まだ1つも取り組んだことがないという回答が約16%あった。そこで、今後もさらに認知率の向上を図り、食品ロス削減を推進していく必要がある。

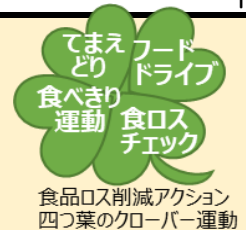
**知って、計って、意識して、
一緒に減らそう「食品ロス」！**

**Thank you
for your cooperation!!**



食ロスチェックダイアリー

R4.12



【お願い】

- ①お手元に届いてから1月末までの間の連続した2週間で食ロスチェックをお願いします。
- ②令和5年2月10日（金）までに、県消費生活課へご提出ください。

調査の流れ

- (1)「食ロスチェックダイアリー」がお手元に届いてから、1月末までの間の連続した2週間にわたって、毎日、その日に発生した食品ロスの食品名・数量、重さ、食品の種類、理由、気付いたことを記録します。
年未年始に係る時期ですが、可能な限り家族の人数が変わらない2週間を選んで行ってください。
- (2) 2週間の記録が終わったら、末尾アンケートを記入し、2月10日（金）までに、返信用封筒で消費生活課にダイアリーを提出します。
- (3) ダイアリーを提出した方には、3月末までに、オリジナルエコバックをお送りします。

（裏面に続きます。）

電話番号								
家族の人数	10代まで	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
	人	人	人	人	人	人	人	人
備考								

※ 回答内容の確認や記念品送付のため必要ですので、住所、電話番号は必ず記入してください。
住所、氏名等の個人情報については、この調査に関すること以外に利用することはありません。

調査の目的

- 「食品ロス」とは、本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことをいいます。
- 令和3年度(2021年度)に推計した熊本県の食品ロス発生量は、52,928 トン、県民一人1日当たり83g（小さなおにぎり1個分）の食品ロスが発生していると推計されています。
- そこで、家庭からどのような食品ロスが、どのくらい発生しているのかを調べて、今後の削減に向けた取組みに活かすことを目的に調査を行います。

記入方法について

- 家族全員分を対象に、**食べられるのに捨てられたもの**を記録してください。（お菓子やジュースも含む）
- 食べられない部分（調理くず等）、健康上食べることが推奨されないもの（肉の脂身等）、液体が大部分を占めるもの（うどんの残り汁、缶詰のシロップ等）**は記録する必要はありません。
- 記録用紙の上部に**赤字で記録するもの、青字で記録しないもの**を書いていますので、ご参照ください。
- 量によっては、朝食、昼食、夕食等1食ごとや、1日にまとめて書いても構いません。
- 「食品の名前」は、食品名、料理名など具体的に記録してください。（例：野菜 ⇒ 大根、かぼちゃ）
- 「重さ」は大体の目分量で構いません。計れないときは、〇〇1/3、〇〇茶碗一杯分などと記載してください。
- 冷蔵庫等の整理をされる場合は、1週目にされることを推奨します。
- 各ページの最下行まで記録したら、重さの計を記載する欄を設けていますが、計は空欄でも構いません。

《記入例》

日付	曜日	食品ロスの量		食品の種類					食品ロスになった理由										捨てた理由・感想 ※ 捨てずに済むと思われた方法や食品ロスを減らすヒントなど思われたことがあれば教えてください。
		食品の名前・数量	重さ (g)	家で調理	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	その他	1. 食べ残したもの (複数回答可)					2. 未使用のまま捨てたもの (複数回答可)					
									作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくなかった・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限切れ	飽きた・好みではない	片づけたかった	その他	
6(例)日	金	もやし 1袋	200		○									○					特売で2袋買ったが冷蔵庫にも1袋あった。冷蔵庫の中を見てから買えばよかった。
6(例)日	土	シーザーサラダ	150		○				○										デパ地下で買ったが、量が多くて食べきれなかった。量が選べるとよかった。
6(例)日	日	おでん	120	○							○								作りすぎて残していたが、食べなかった。いつか食べようと思っていたうちに悪くなった。
6(例)日	月	ソーセージ4本	80			○									○				冷蔵庫の奥に入れていたら賞味期限が切れていた。冷蔵庫の整理が必要だと思った。

食ロスチェックダイアリー 1週目 1ページ

記録対象のもの(食べられるのに捨てられたもの＝食品ロス)

- 家庭内で捨てたもの、家族全員が捨てたもの
- 生鮮食品(野菜、肉等)
- 加工食品(麺、菓子、パン等)
- 総菜・配達やテイクアウト料理
- 家で調理した料理
- 刺身のつま、けん など

記録対象外のもの(食品の食べられない部分やもの)

- 外食時の食べ残しは対象外
- 調理くず(野菜の皮、肉・魚の骨、エビ・貝の殻、出汁用昆布等)
- うどんやラーメンの残り汁
- 缶詰のシロップの残り
- 肉の脂身
- 食品の容器、包装 など

(注) 1食ごとにまとめて書いても構いません。重さは大体の目分量で構いません。捨てるものがなかった日は、日付と「なし」を記入してください。

日付	曜日	食品ロスの量		食品の種類					食品ロスになった理由										捨てた理由・感想 ※ 捨てずに済むと思われた方法や食品ロスを減らすヒントなど思われたことがあれば教えてください。
		食品の名前・数量	重さ (g)	家で調理	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	その他	1. 食べ残したもの (複数回答可)					2. 未使用のまま捨てたもの (複数回答可)					
									作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくなかった・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限切れ	飽きた・好みではない	片づけたかった	その他	
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			

1週目1ページ 計

g

(必要に応じて裏面もお使いください。)

食ロスチェックダイアリー 1週目 2ページ

日付	曜日	食品ロスの量		食品の種類					食品ロスになった理由										捨てた理由・感想 ※ 捨てずに済むと思われた方法や食品ロスを減らすヒントなど思われたことがあれば教えてください。
		食品の名前・数量	重さ (g)	家で調理	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	その他	1. 食べ残したもの (複数回答可)					2. 未使用のまま捨てたもの (複数回答可)					
									作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくなかった・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限切れ	飽きた・好みではない	片づけたかった	その他	
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			

1週目2ページ 計

g

(必要に応じて次ページメモ欄もお使いください。)

1週目計

g

=

1 ページ計

g

+

2 ページ計

g

+

他計

g



消費者庁資料から引用

食ロスチェックダイアリー 2週目 1ページ

記録対象のもの(食べられるのに捨てられたもの＝食品ロス)

- 家庭内で捨てたもの、家族全員が捨てたもの
- 生鮮食品(野菜、肉等)
- 総菜・配達やテイクアウト料理
- 刺身のつま、けん など
- 加工食品(麺、菓子、パン等)
- 家で調理した料理

記録対象外のもの(食品の食べられない部分やもの)

- 外食時の食べ残しは対象外
- 調理くず(野菜の皮、肉・魚の骨、エビ・貝の殻、出汁用昆布等)
- うどんやラーメンの残り汁
- 肉の脂身
- 缶詰のシロップの残り
- 食品の容器、包装 など

(注) 1食ごとにまとめて書いても構いません。重さは大体の目分量で構いません。捨てるものがなかった日は、日付と「なし」を記入してください。

日付	曜日	食品ロスの量		食品の種類					食品ロスになった理由										捨てた理由・感想 ※ 捨てずに済むと思われた方法や食品ロスを減らすヒントなど思われたことがあれば教えてください。
		食品の名前・数量	重さ (g)	家で調理	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	その他	1. 食べ残したもの (複数回答可)					2. 未使用のまま捨てたもの (複数回答可)					
									作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくなかった・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限切れ	飽きた・好みではない	片づけたかった	その他	
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			

2週目1ページ 計

g

(必要に応じて次ページもお使いください。)

食ロスチェックダイアリー 2週目 2ページ

日付	曜日	食品ロスの量		食品の種類					食品ロスになった理由										捨てた理由・感想 ※ 捨てずに済むと思われた方法や食品ロスを減らすヒントなど思われたことがあれば教えてください。
		食品の名前・数量	重さ (g)	家で調理	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	その他	1. 食べ残したもの (複数回答可)					2. 未使用のまま捨てたもの (複数回答可)					
									作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくなかった・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限切れ	飽きた・好みではない	片づけたかった	その他	
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			
月 日																			

2週目2ページ 計

g

(必要に応じて裏面メモ欄もお使いください。)

2週目計 g

=

1 ページ計 g

+

2 ページ計 g

+

他計 g

消費者庁資料
から引用



事後アンケート

問1 あなたの家では、食品をどこで入手していますか。よく利用する場所に順位をつけて、利用していないものには×をつけてください。

順位等	① スーパーマーケット	② コンビニエンスストア	③ 生協などの定期配達・宅配	④ 八百屋・肉屋等	⑤ 直売所	⑥ その他（作った・もらったなど）

問2 あなたの家では、週に何回買い物に行きますか。あてはまるものに○をつけてください。

- ① ほぼ毎日 ② 4～5回程度 ③ 1～2回程度 ④ 1回以下（月に 回）

問3 この調査に合わせて、冷蔵庫、災害備蓄品等の整理をされましたか。①に○をされた方は、どの週にされたかあてはまるものに○をつけてください。

- ① した（1週目・2週目） ② しなかった

問4 あなたの家では、定期的に冷蔵庫や災害備蓄品、食品の保管場所の整理を行っていますか。①に○をされた方は、「週」「月」の該当する方に○をつけて、回数を記入してください。

- ① 行っている ② ほとんど行っていない
⇒ 週・月 に（ ）回程度

問5 あなたは、食ロスチェックダイアリーをつけたことで、食品ロスを減らそうという意識が高まりましたか。あてはまるものに○をつけてください。

- ① 高まった ② 変わらない ③ 低くなった

問6 あなたが食品ロス削減のために取り組んだことがあればすべて○をつけてください。

- ① 買い物時のてまどり
：購入してすぐ食べる商品を、棚の手前から選ぶ行動
- ② 外出時の食べきり運動
：宴会時の3010運動など、残さず食べる行動
- ③ フードドライブ活動
：家庭に眠っている食品を集めて寄付する行動

問7 あなたはご家庭の食品ロスを今以上に減らすことができますか。その場合、その方法やアイデアがあればお書きください。

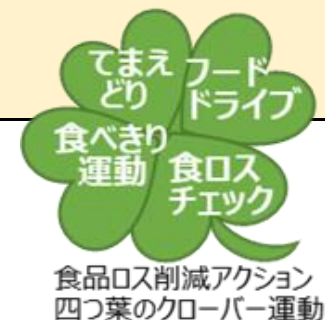
問8 次回、同様の事業があった場合、募集のお知らせの受領を希望しますか。

- ① 受領を希望する ② 受領を希望しない

ご協力ありがとうございました。

アンケートの記入が終わりましたら、県消費生活課へ提出をお願いします。
熊本県では、食品ロス削減アクション「四つ葉のクローバー運動」として、4つの行動を推進しています。

どうぞ引き続き、ご協力をお願いいたします。



問い合わせ先・応募先

熊本県 環境生活部 県民生活局 消費生活課

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6-18-1

電話 096-333-2309

電子メール shouhiseikatsu@pref.kumamoto.lg.jp

※ 本資料は、消費者庁消費者教育推進課、富山県環境政策課、堺市資源循環推進課作成の資料を参考にしています。