

令和5年度（2023年度）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5年度（2023年度）8月10日（木）～ 9月29日（金）
- (2) 調査対象者 応募のあった県内在住のモニター 68人
- (3) 募集期間 令和5年（2023年）6月1日（木）～7月31日（月）
- (4) 回収結果 有効回答者数 58人 回収率 85.3%
- (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

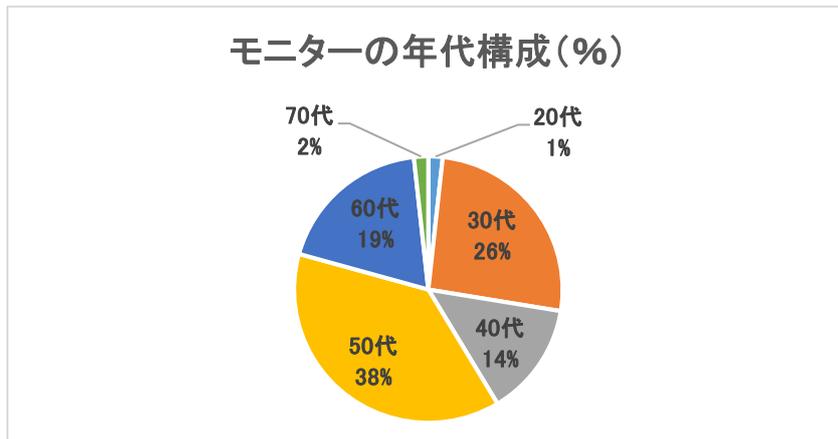
別添結果概要のとおり

令和5年度（2023年度）食ロスチェックモニター調査結果概要

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58人でした。年代は30代から60代が中心で、県内21市町村にお住まいの方が参加され、約4割弱が熊本市在住、構成人数は1人から5人までの家庭があり2人暮らしが多かった。

1. 食ロスチェックモニター（以下、モニター。）の属性

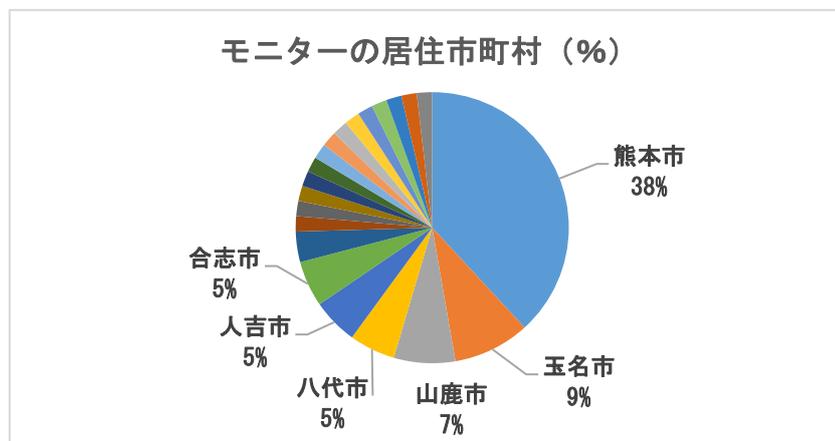
(1) 年代構成



図表1

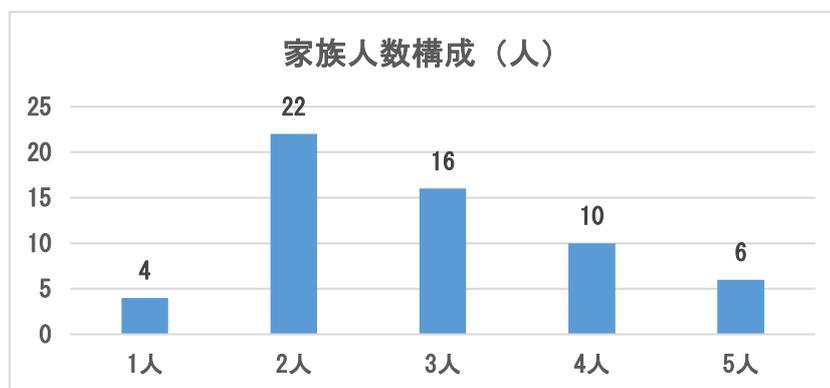
(2) 居住地

※グラフには、主な市町村名のみ記載しています。



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

① モニターの食品ロス発生状況

各モニター58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を計測したところ、併せて391食品、50,338g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62gで、国が推計した国民一人1日当たりの量約114gの半分程度であった。

58人のモニターのうち、一番多かった食品ロス量は4,580gで、一番少なかったのは0gで、6人のモニターが、調査した2週間に食品ロスが出なかったと報告した。

【モニターの食品ロス発生状況】

モニター58人の14日間の食品ロス発生量	50,338g
モニターの最多発生量	4,580g
モニターの最小発生量	0g
モニター一人平均 50,338/58人	約868g
モニター一人1日当たり 50,338/58人/14日	約62g

(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 (R5推計)	約114g

図表4

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62gで、県民一人当たりの推計値83gよりも少なく、食品ロス削減に関心が高い方が参加されていると考えられる。

また、食品ロス量は平均すると1人約868gで、最も多かったのが4,580g、少なかったのが0gで、かなり個人差があることがわかった。

② 食品ロスになりやすい食品 ※食品は、日本標準商品分類（総務省）¹をもとに分類

今回の調査でロスになった食品の上位10種類は、野菜、その他の調理食品（米飯、煮物、あえ物、炒め物等）、果実、酪農製品、菓子類、野菜加工品、生鮮肉類、めん・パン類、畜産加工食品（肉製品）、その他の食料品（調味料及びスープ）だった。

今回の調査でロスになった1位の食品「野菜」と2位の「その他の調理食品²（米飯、煮物、あえ物、炒め物等）」がそれぞれ15,000gを超え、この2種類で全体の6割を超えた。

【ロスになった食品一覧】※日本標準商品分類（総務省）により分類

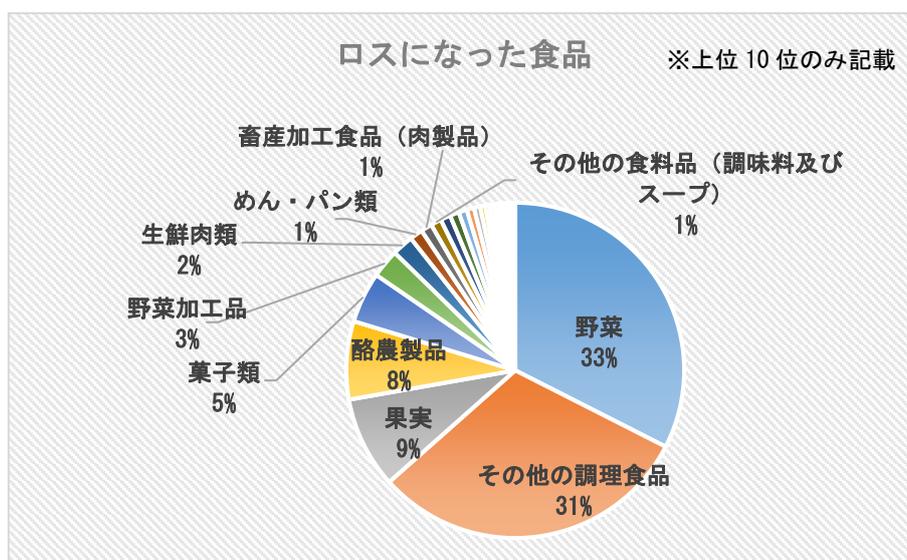
順位	種類	食品ロス量 (g)	食品の数 (個)
1	野菜	16,373	127
2	その他の調理食品（米飯、煮物等）	15,543	130
3	果実	4,430	22
4	酪農製品	3,794	18
5	菓子類	2,463	25
6	野菜加工品	1,378	11

¹ 日本標準商品分類（JSSC）は、統計調査の結果を商品別に表示する場合の統計基準として、昭和25年3月に設定されたもの。

² 日本標準商品分類では、「調理食品」を「調理冷凍食品」「チルド食品」「レトルトパウチ食品」「その他の調理食品」と分類。

7	生鮮肉類	1,027	7
8	めん・パン類	626	11
9	畜産加工食品（肉製品）	540	4
10	その他の食料品（調味料及びスープ）	510	4
11	麦類	485	1
12	豆類の調製品	440	6
13	加工海藻類	400	1
14	食用鳥卵	350	2
15	茶、コーヒー及びココアの調製品	300	1
16	清涼飲料	249	2
17	加工魚介類（ねり製品）	210	5
18	果実加工品（ジャム、マーマレード等）	210	3
19	水産食品（魚類）	205	2
20	冷凍魚介類（冷凍食品を除く。）	200	1
21	豆類（種子用及び未成熟のものを除く。）	200	1
22	穀類加工品	190	2
23	調理冷凍食品	120	2
24	農産加工食品（その他の農産加工食品）	55	2
25	粉類（雑粉、豆粉、いも粉等を含む。）	40	1
	計	50,338	391

図表 5



図表 6

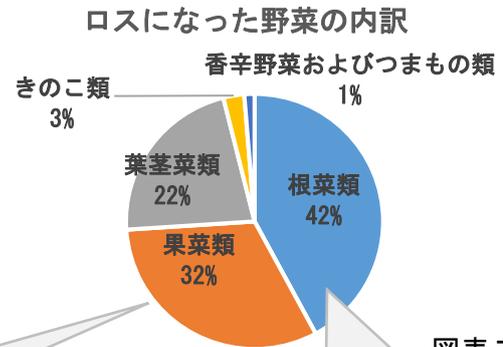
上位2つの内訳であるが、まず野菜については、根菜類が42%と一番多く、続いてきゅうり等の果菜類が約32%と多かった。

根菜類では、かぼちゃが約52%と多く、続いて刺身のつまも含めた大根が13%と多かった。果菜類では、その他の果菜類（まくわ瓜）が29%と一番多く、続いてトマトが15%、きゅうりとおくらが13%と多かった。

ロスになった理由をみると、調査時期が8月から9月と夏季であったため、収穫時期であるかぼちゃをもらい、猛暑で保存に失敗して傷んでしまったり、家庭菜園で収穫したまくわ瓜が思うように食べられなかったなど、短期間に大量に入手する季節の野菜が食品ロスにつながるが多かった。

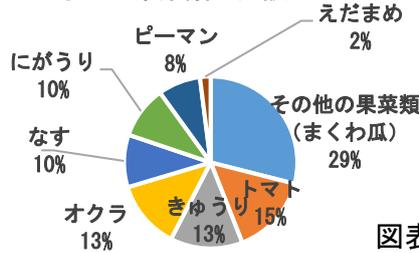
【ロスが多かった食品内訳（1位）】

ロスになった野菜内訳 (g)	
根菜類	6,894
果菜類	5,218
葉茎菜類	3,620
きのこ類	430
香辛野菜およびつまもの類	211
計	16,373



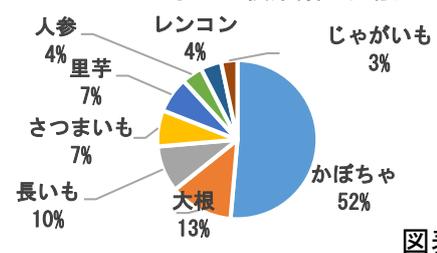
図表 7

ロスになった果菜類の内訳



図表 8

ロスになった根菜類の内訳



図表 9

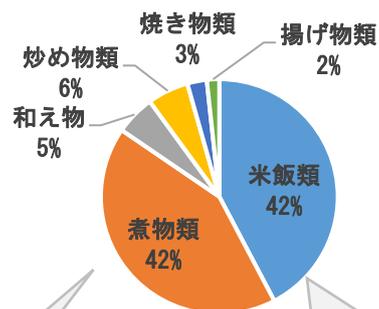
ロスになった食品2位「調理食品」の約4割を占める米飯類では白飯が一番多く、次いでその他の米飯類、弁当だった。同じく約4割を占める煮物類ではみそ汁が一番多く、次いでその他の煮物類、カレー及びハヤシだった。

ロスになった理由をみると、米飯類、煮物類とも「家で調理」して「食べ残したもの」が多く、必要以上にご飯を炊いてしまった、シチューを作りすぎてしまった、みそ汁の残りを捨ててしまった、食べきれず保存しているうち劣化したなど、家で調理し、毎日好んで食されるご飯やみそ汁、調理しやすかったり家族が好むメニューであるカレーやシチューなど調理頻度が高い食品が、多く作りすぎて食べ残し、食品ロスにつながるが多かった。

【ロスが多かった食品内訳（2位）】

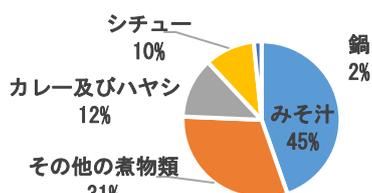
ロスになった調理食品内訳 (g)	
米飯類	6,578
煮物類	6,569
和え物	846
炒め物類	874
焼き物類	413
揚げ物類	263
計	15,543

ロスになった調理食品の内訳



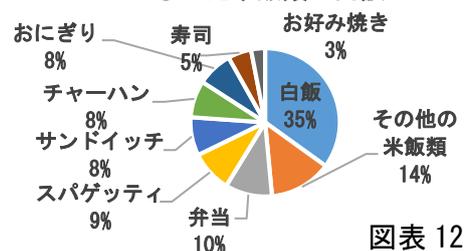
図表 10

ロスになった煮物類の内訳



図表 11

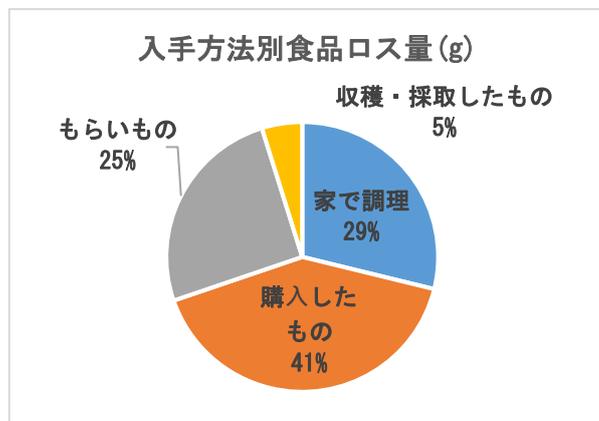
ロスになった米飯類の内訳



図表 12

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、次いで家で調理したもの、もらいものの順であったが、入手方法ごとに実際に発生した食品ロス量を集計して比較すると、「購入したもの」、「家で調理」の割合が減り、もらいものの割合が増加した。

P11 自由記述抜粋（図表 26）での意見と合わせて考察すると、もらいものは突発的に発生して断りづらく、件数は少なくとも量が多く食品ロスになりやすいことがわかった。



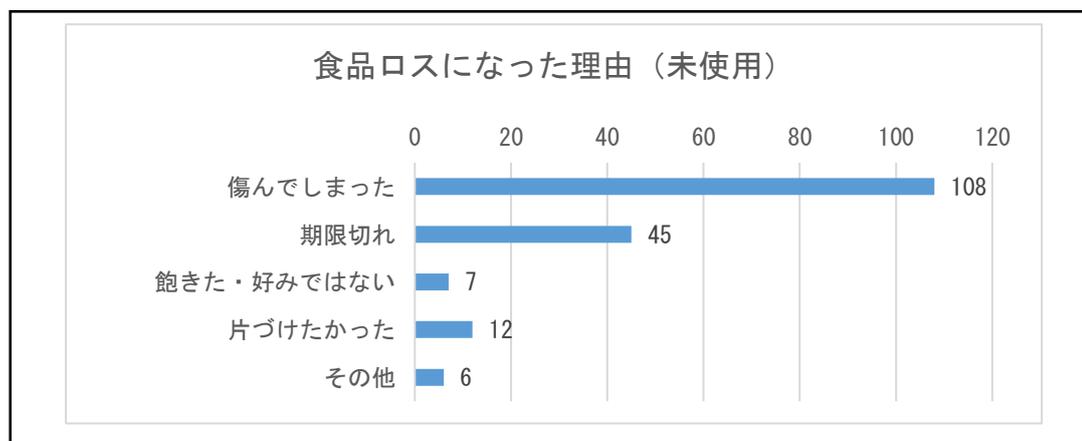
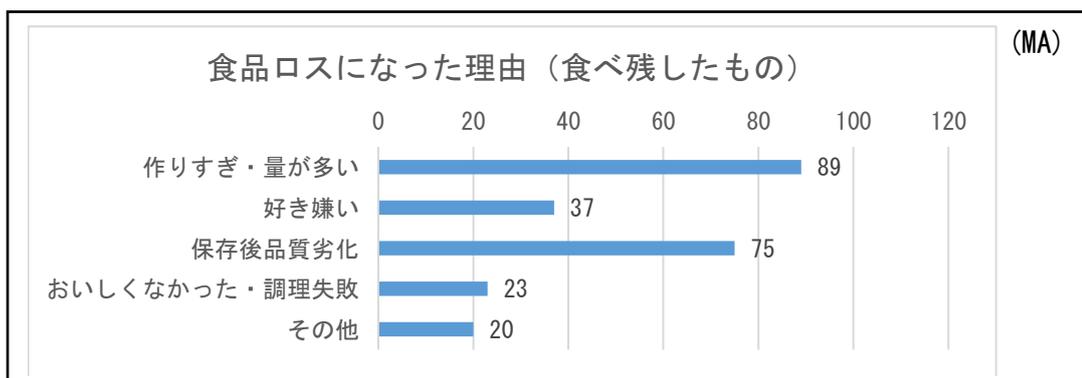
図表 13

食品の入手方法	食品ロス量 (g)
購入したもの	20,597
家で調理	14,515
もらいもの	12,810
収穫・採取したもの	2,416
その他	0
計	50,338

図表 14

④食品ロスになりやすい理由

家庭で多く発生する食品ロス、「食べ残したもの」と「未使用のまま捨てたもの（直接廃棄）」³の2つについて、ロスになった理由を尋ねたところ、「未使用のまま傷んでしまった」が最多で、次いで、「作りすぎ・量が多かった」「保存後品質が劣化」が多かった。



図表 15

³ 令和3年度家庭系食品ロスの内訳発生量 244 万トンのうち、食べ残し 105 万トン（43%）、直接廃棄 105 万トン（43%）
（出典：食品ロス削減関係参考資料（令和5年8月23日版）消費者庁）

ロスになった理由を食品の入手方法ごとに見てみると、「家で調理したもの」で、作りすぎ・量が多くて食べ残したが一番多く、次に、「購入したもの」で、未使用のまま傷んでしまって捨てたが多かった。同じく「購入したもの」で、未使用のまま期限切れ、食べ残して保存後品質劣化、「もらいもの」で未使用のまま傷んでしまったが続いた。

モニターが記録した理由や感想欄を見ると、物価高騰を気にして安価な食品を見たら買ってしまった、安価だから大量に食品を買ったがすぐに傷んでしまったなど、用途を決めないままに買いすぎて未使用のまま傷んだり、期限が切れて食品を捨ててしまうことが多かった。

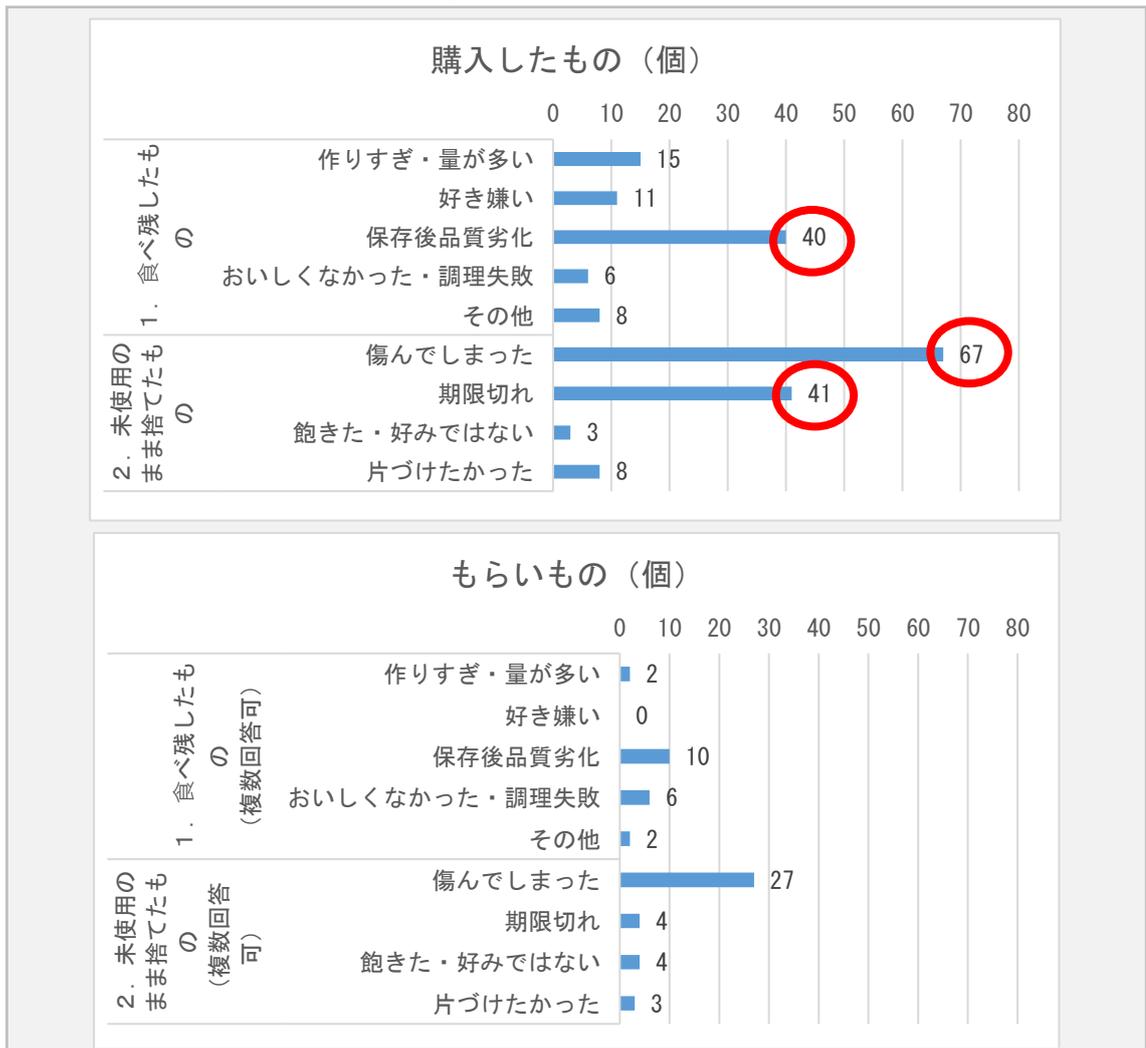
同様に季節の野菜を大量に収穫した場合や大量の食品をもらった、好んで食べない食品をもらった場合も用途が決まらずに未使用のまま傷んで捨ててしまうことがあった。もらいものは断ることが難しく苦慮するという意見があった。

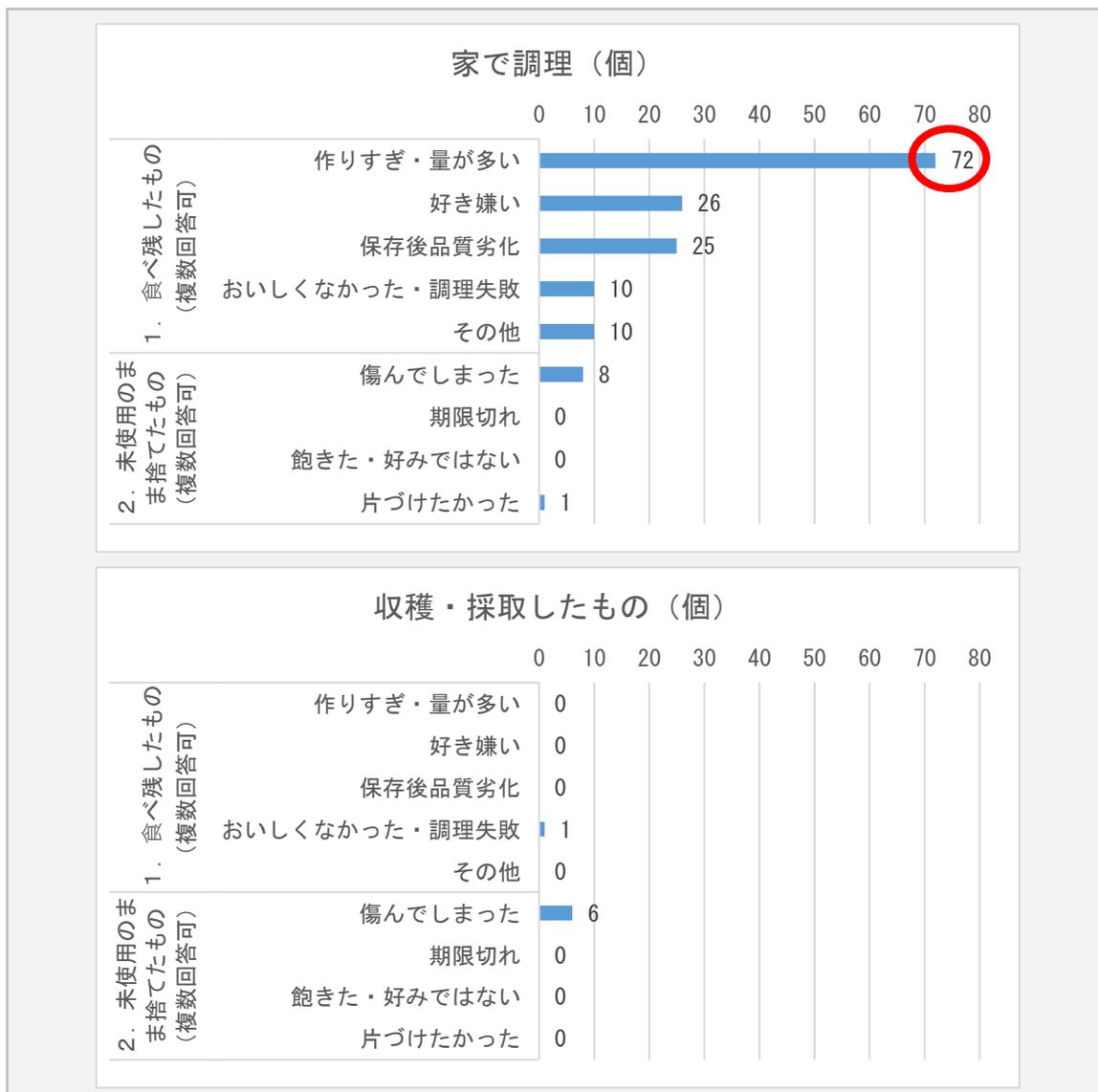
食べる量が予測できず、多く調理しすぎて食べ残した結果、捨ててしまうことがあった。特に今回10代（以下も含め）のいるご家庭からも参加いただいており、子どもが食べる量が安定せず食べ残したり、年齢にかかわらず、すべて食べることができずちょっとだけ残ったものが食品ロスになることがあった。

食品を入手した後、すぐに食べない場合や食べ残した場合に保存に回すことになり、保存場所や技術、知識が追いつかず品質劣化で捨ててしまう。

また、保存したまま忘れていたり食べ損ねていて、品質が劣化したり期限が切れて捨ててしまい、早めに食べる食品は、見やすい場所に置いて早めに使えばよかったという反省があった。

【入手方法別食品ロスになった理由】





図表 16

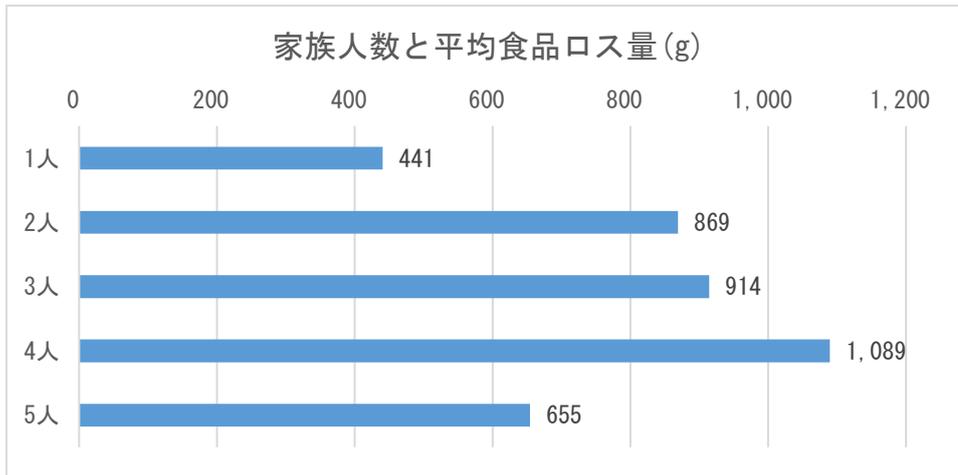
(2) モニターの属性による食品ロスの現状

① 家族の人数別発生量

モニターの家族人数と食品ロス量について、家庭数で除して平均値で比較すると、食品ロス量が一番多いのは4人家族、続いて3人家族、少ないのは1人家族、次いで、5人家族だった。

家族人数	①家族数 (家庭)	②食ロス量 (g)	平均ロス量②/① (g)
1人	4	1,763	441
2人	22	19,124	869
3人	16	14,630	914
4人	10	10,894	1,089
5人	6	3,927	655
計	58	50,338	

図表 17



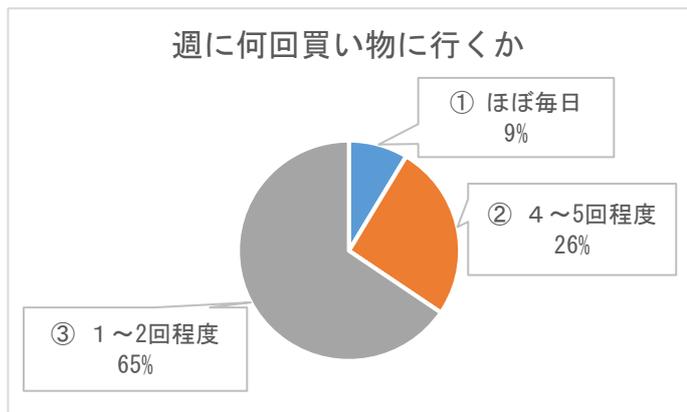
図表 18

食品ロス量が少ない1人家族と5人家族を見てみると、1人家族だったのは30代と60代のモニターで、1人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。モニターの感想等からも削減に対する意識が高く、保存等に係る食品の在庫をしっかりと把握している印象があった。

5人家庭は10代まで、30代、40代、50代、70代以上と様々な年代がいる家庭で、食品ロスが少ない理由は特定できなかった。

②買い物行動別発生量

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、次に「4~5回程度」が多かった。

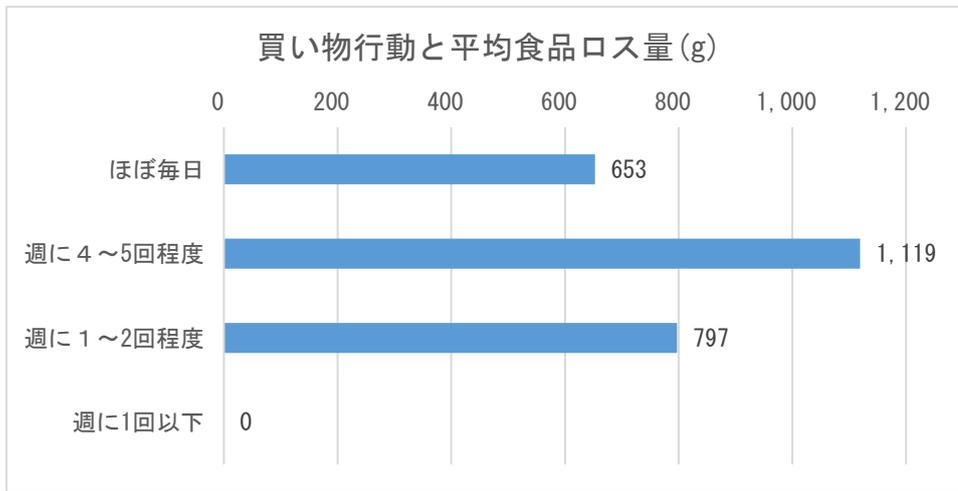


図表 19

買い物行動と食品ロス量との関係について、家族数で除して平均値で比較すると、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」、「週4~5回程度」だった。

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	5	3,263	653
週に4~5回程度	15	16,787	1,119
週に1~2回程度	38	30,288	797
週に1回以下	0	0	0
計	58	50,338	

図表 20



図表 21

買い物行動については、ほぼ毎日買い物するのは1~3人の小規模な家庭で、週4~5回買い物するのは2~5人の家庭で、週1~2回買い物する家庭は人数に特徴はなく、年代にも特徴がみられなかった。

ほぼ毎日買い物に行く小規模家庭は、食べる時間や量が推定しやすく、こまめに食品を入手するため食品ロス量は少ない傾向にある。

週1~2回程度買い物に行く家庭は、今回の調査で家庭数をもっとも多く、家族構成も多様で、例えば土日などに買い物に行き、すぐ食べないものは保存する頻度が高いが、うまく保存して食べているのであまりロスが出ていないと考えられる。

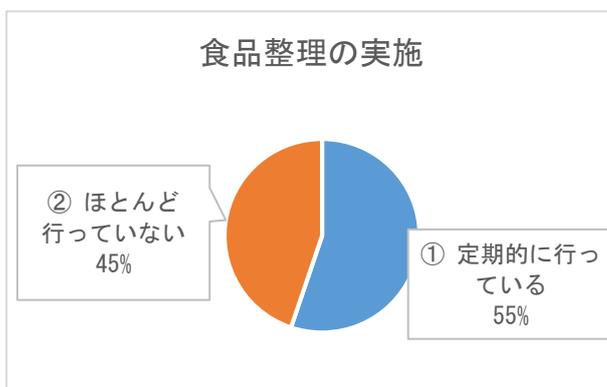
週に4~5回程度買い物に行く2~5人の中規模家庭は、例えば1日おきに買い物に行くなど食品の入手頻度が高い。ロスになった理由・感想を見てみると、すぐ食べるものと保存するものがうまく分けられず保存し損ねることが、食品ロスが多い一つの要因と考えられる。

③保管行動別発生量

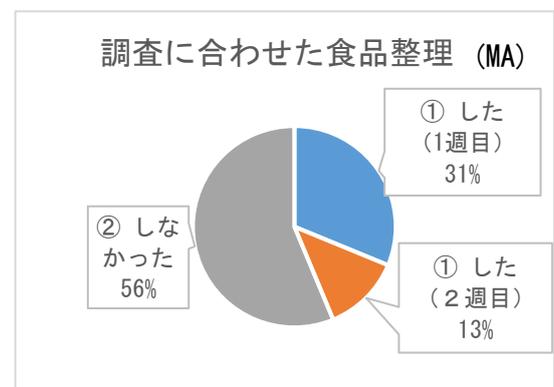
保管行動について、5割を超えるモニターが定期的な食品の整理を行っている。

そして、この調査に合わせて、4割を超えるモニターが食品整理を実施したと回答しており、家庭で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。

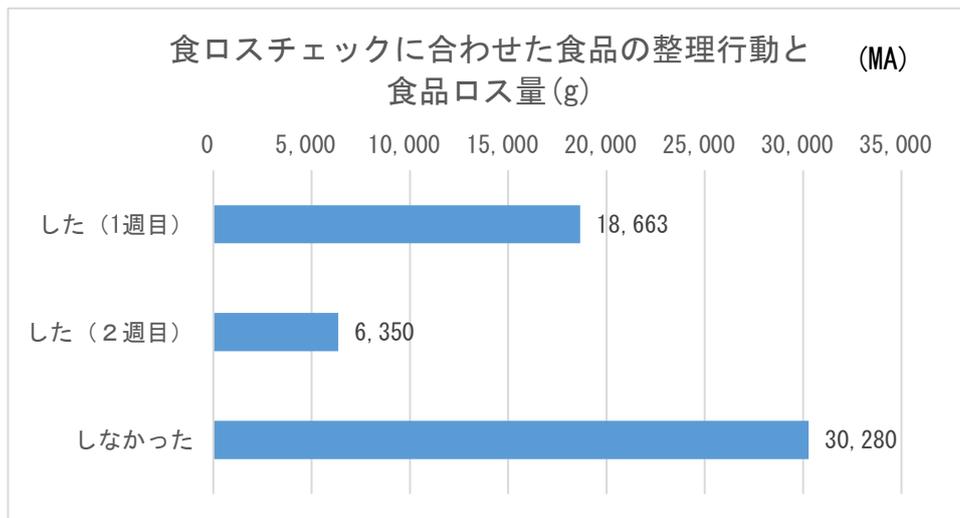
また、単純に比較すると、実際に食品整理をしたモニターの食品ロス量よりも、しなかったモニターの食品ロス量の方が多かった。



図表 22



図表 23



図表 24

モニターの食品整理について、家族数で除して平均値で比較すると、定期的に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食品ロス量を上回った。

食品整理頻度を見てみると、週1回食品の整理をしているモニターの平均した食品ロス量は682gで、モニター全体の平均868gを下回り、逆に、月に1~3回のモニターは、平均よりも多いことが分かった。これらのことから、食品整理は頻度も重要で、週に1回等頻繁に行うことが食品ロス削減に効果的であることが分かった。

食品整理の実施	家庭数① (家庭)	食品ロス量② (g)	平均ロス量②/① (g)
定期的に行っている	32	29,470	921
定期的に行っていない	26	20,868	803
計	58	50,338	

図表 25

食品の整理 頻度	人数① (人)	食品ロス量② (g)	平均ロス量 ②/①(g)
週1回	7人	4,773	682
月1回	17人	17,389	1,023
月2回	2人	1,390	695
月3回	1人	2,583	2,583

(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、「食品入手」、「保存」、「チェック」、「調理」の4つの場面に集中していた。

その中でも特に、意見が多かったのは買い物、いただき物の【食品の入手】だった。

これらの意見から対策について、いくつかのキーワードをまとめた。

※アンケート問7自由記述から、記載の多かった食品入手、保存、チェック等の場面に係るキーワードを抜粋（複数回答）

場面	意見等	キーワード（まとめ）
食品入手	・ 買いすぎない(特売等安価な食材購入に留意)	買いすぎない ・ 買い物前に在庫をチェック ・ 用途を考えてから買う ・ 入手から早速調理、下ごしらえ 作りすぎない ・ アイディアレシピでロス削減 いただき物 ・ ありがたくおすそ分け、保存 保存方法が重要 ・ 冷蔵庫を整理しフル活用 ・ 食べ方にあった保存 食品ロスを日々チェック ・ 意識が変えるロスの量
	・ 用途を考えて計画的に購入	
	・ 冷蔵庫をチェック、使い切ってから購入	
	・ いただいたら早めのおすそ分け、下ごしらえ、保存等	
保存	・ 冷蔵庫のチェックと期限が短い食材の手前置き	
	・ 買いすぎ、作りすぎた食品は冷凍保存	
チェック	・ 日々の意識で食品ロスは今以上に減らせる	
	・ モニター参加がロス削減の意識づけ	
調理	・ 作りすぎない	
	・ 買ってきたらすぐ調理、下ごしらえ	

図表 26

食品ロスを削減するためには、買い物、調理の場面で、多く買いすぎない、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。

買い物はこまめにする方が食品ロスは少ない傾向にあるが、難しい場合はすぐ食べるものと保存に回すものを分けて、早めに保存する。もらいものも同様で、早めに保存したり、おすそ分けする。用途を決めないままに買いすぎてしまった食品がロスにつながりやすいので、安価な季節の野菜や大量なまとめ買い、新しい商品の購入などは慎重に検討する。

すぐに食べない食品、食べ残した食品は保存に回すことになり、保存場所や技術、知識が必要になる。

また、保存したままにならないように、期限が近いものは目につく場所に置いて早めに使うように努めることも必要である。

家で調理し、毎日好んで食されるご飯やみそ汁、家族が好むカレーなどの調理頻度が高い食品は、作りすぎて食べ残したり、ちょっと残しが廃棄につながらないように気を付ける。買ってきたらすぐ調理するか保存に回し、忙しい場合は、カット野菜など市販の冷凍野菜、魚、肉を利用するのも保存の手間や失敗を防ぐ一つの方法である。

食品整理や備蓄品のローリングストックに努め、期限間近の食品を意識する。

日頃から食品ロスをチェックし可視化することで、もっとロスを減らしたいという動機づけを行うことができる。そうして食品ロスを削減することは、食品を大切に作る意識を育み、家計の節約につながる。リメイクアイデアや買い物のバランスなど日々の生活にプラスになり、生活を豊かにし、持続可能な社会の実現にもつながっていく。

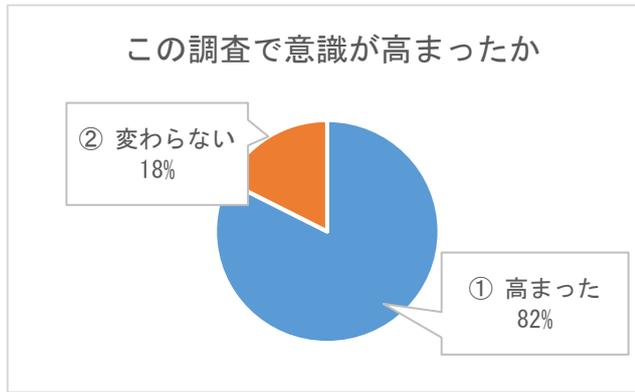
今回、家事分担や食べ残し等に悩みながら、家族で協力してロス削減に取り組むモニターの記録があったが、多忙な中でも家族で取り組むことで、将来に向けた大きな可能性を感じることができた。

(4) 事業効果

①食ロスチェックモニター事業の効果

今回この事業に参加したことで、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、8割を超えるモニターが高まったと回答した。

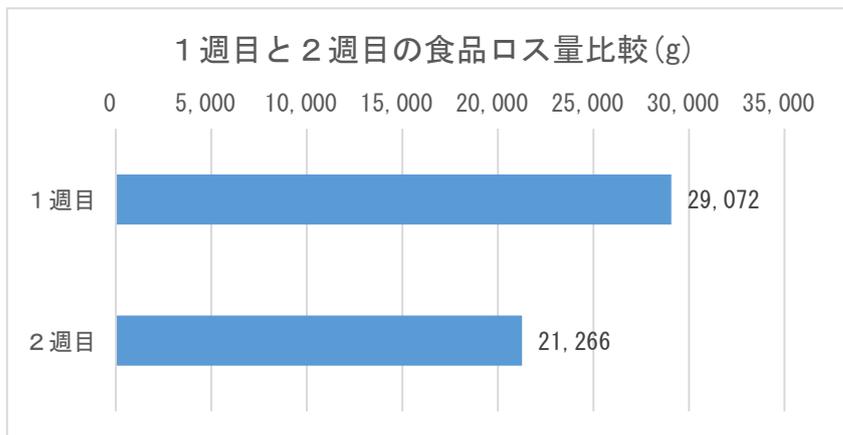
上記(3)でも記載したとおり、自由記述でもモニター参加により食品ロス削減の意識が高まったという意見があった。



図表 27

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27%減っており、食ロスチェックを継続することで、食品ロスの量が減少した。

これらのことから、食品ロスの状況を日々記録する等意識して確認することは、その削減に有効であることが分かった。

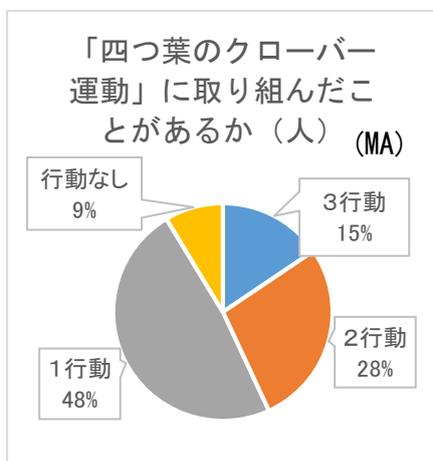


図表 28

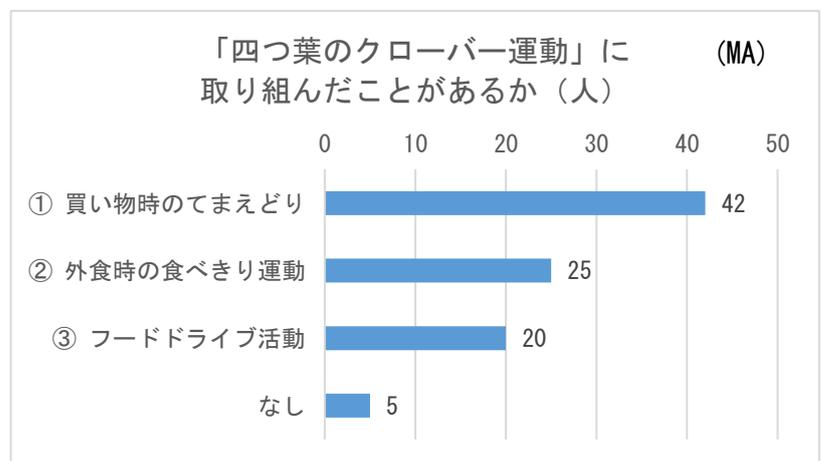
②その他の四つ葉のクローバー運動について

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」(買い物時のてまえどり、外食時の食べきり運動、フードドライブ活動、食ロスチェック)に取り組んでいるが、モニターに、これらに取り組んだことがあるか尋ねたところ、9%が取り組んだことがないと回答し、残りの91%は何らかの行動に取り組んだことがあると回答した。

取り組んだことがある人の行動の内訳をみると、「買い物時のてまえどり」が一番多く、次いで、「外食時の食べきり運動」、「フードドライブ活動」だった。



図表 29



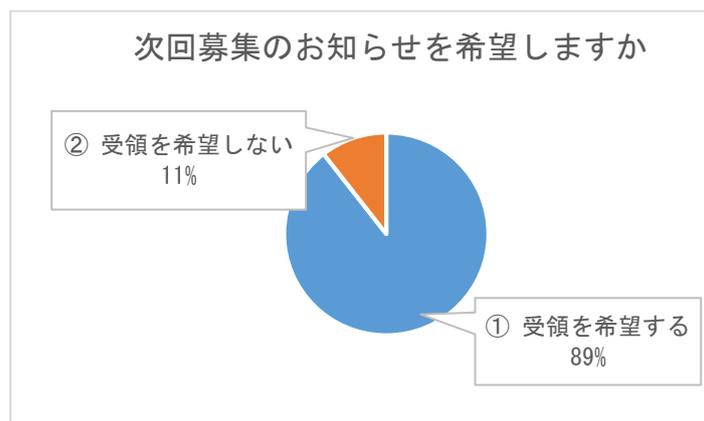
図表 30

(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9割が受領を希望すると回答した。

また、自由記述を見ると、「今回のモニターに参加したことで、食べ物を有難く頂く気持ちや食材を無駄なく使い切ろうという意識づけになった。」「可視化することで、「何に使おう！」と行動に移せると思います」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参考に、食品ロス削減施策を推進していきたい。



図表 31

(6) 最後に

今回の調査では、モニターから次のことが大切だという意見があった。

- ・食品を買いすぎない、料理を作りすぎないなど、まず、食品ロスを発生させないこと。
- ・買いすぎないためには、買い物前に在庫をチェックして家にあるものは買わない。
- ・用途を考えて、安価で売っていても使い道が決まらないうちは買わない。
- ・買ったなら早めに下ごしらえをし、調理や保存にまわす。
- ・料理は作りすぎない。
- ・食べきれない場合は早めに保存にまわす。
- ・リメイクなどで楽しく食べる。
- ・いただきものは、早めにおすそ分けしたり、保存にまわす。
- ・冷蔵庫の目につくところに期限が近いなど早めに食べる食品を置く。
- ・冷蔵庫内はわかりやすく整理する。
- ・すぐ食べる、少し先に食べる、しばらく置いておくなどの用途に合わせた保存をする。
- ・毎日の生活で食品ロスを意識しチェックする。

これらのことについて、消費者庁が家庭での食品ロスを減らすポイント等を整理しているため、それを周知し食品ロス削減を推進する。

◆買い物の3原則

- ① 買い物前に、手持ちの食材と期限を確認
- ② 必要な分だけ買う
- ③ 期限表示を知って賢く買う

◆調理の工夫3つのコツ

- ①食品の特徴を知って無駄なく使う
- ②予定や体調を把握して作りすぎない
- ③残った料理はリメイクする

◆よい状態で保存しよう

- ①買ったら（もらったら）、すぐ下処理して適切に保存
- ②新鮮なうちに冷凍して、解凍後はすぐに調理
- ③使うときのことを考えて保存
- ④冷凍できる食材を知ろう

出典：食品ロス削減ガイドブック（令和5年度版）

熊本県で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。

本事業のように日々家庭での食品ロスをチェックする「食品ロスチェック」は、家庭での食品ロスを可視化し、食品ロス削減の意識づくりに有効であることがわかった。

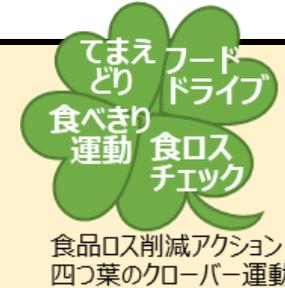
また、本調査の中で、食品ロスになった理由として未使用のままの食品が傷んでしまったが最多であった（図表15参照）が、これらの未使用で家庭に眠っている食品を支援団体に寄付する「フードドライブ活動」が広まれば、食品を有効活用することにつながる。

食品ロス削減に重要な買い物行動で、すぐ食べる物と保存目的のものを検討しながら買う際に、「てまえどり」も有効な意識づくりにつながると考えられる。

本調査の中では、まだ1つも削減運動に取り組んだことがないという回答が約1割あった。

県では今後も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、県民の食品ロス削減行動につなげ、食品ロス削減を推進していく必要がある。

つくる人、つかう人、みんなで協力、みんなで削減、食品ロス！



食ロスチェックダイアリー

【お願い】

- ①お手元に届いてから9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10月13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、9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。
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、10月13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、11月末までに、記念品をお送りします。

（裏面に続きます。）

氏名								
住所	(〒 熊本県)							
電話番号	※ご記載の住所に記念品を送付します。							
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. 食べ残したのもの (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袋残っていた。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。
1(例)	日 木	おでん	120	○							○												作りすぎて残っていたが食べなかった。いつか食べようと思っていたが食べなかった。
1(例)	日 金	ソーセージ3本	60			○																	冷蔵庫の奥に入れていたら賞味期限が切れているのに気づかなかった。冷蔵庫の整理が必要だと思った。

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2ページ 計 g

1週目計 g = 1ページ計 g + 2ページ計 g + 他計 g

MEMO



消費者庁資料から引用

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2ページ 計 g

2週目 計 g = 1ページ計 g + 2ページ計 g + 他計 g

MEMO

消費者庁資料
から引用



つくる人、つかう人、 みんなで協力、みんなで削減、食品ロス！



食品ロス削減アクション
四つ葉のクローバー運動

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。



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。