

食品ロス削減アクション「四つ葉のクローバー運動」
令和6年度(2024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い、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に換算すると、年間約30.1kg、一人1日当たり83gであった。内訳は家庭系食品ロスが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結果となった。

家庭において食品ロスがどのように、どの程度発生しているか、その実態を把握するため、食ロスチェックモニターを募り、家庭における食品ロスの現状を調査した。

3. 調査概要

(1)調査時期 令和6年(2024年)9～10月

(2)調査対象者 応募のあった県内在住のモニター101人

(3)回収結果 有効回答者数 83人 回収率 82.2%

(4)調査方法 モニターは連続した2週間の間、「食ロスチェックダイアリー」に毎日その日に発生した食品ロスの量、種類、重さ、理由等を日記形式で記録する。

(5)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

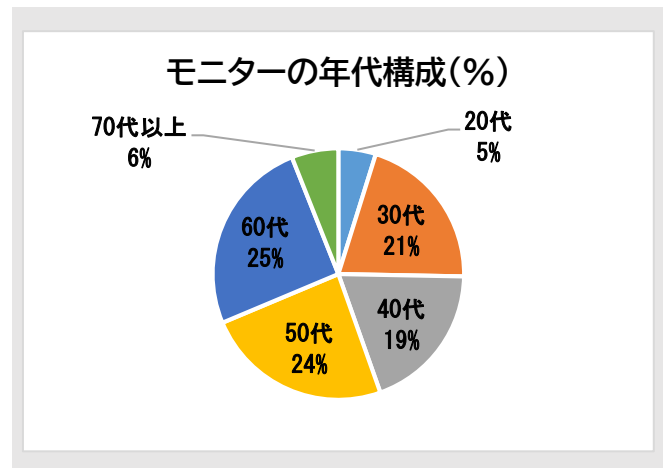
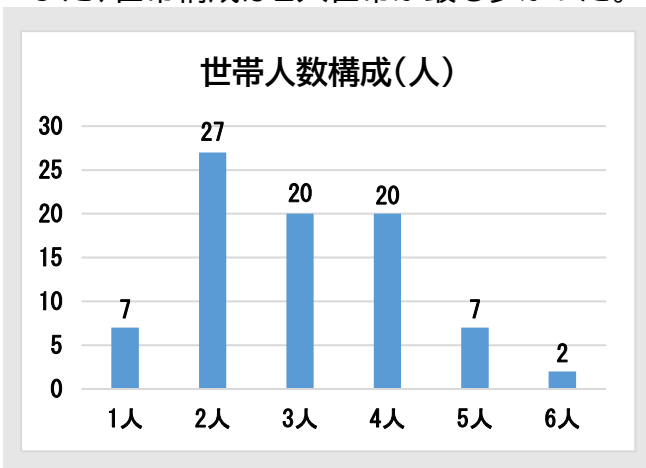
令和7年(2025年)1月
熊本県消費生活課

令和6年度(2024年度)食ロスチェックモニター調査結果概要

1. 食ロスチェックモニターの属性

調査に参加したモニターは83人で、年代は30～60代が中心であった。

また、世帯構成は2人世帯が最も多かった。



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

モニター一人当たりの食品ロス発生量は約52g/日であり、国が推計した国民一人当たりの推計103g/日の半分程度であった。

食品ロスが発生しなかった(0g)と報告したモニターは7人だった。

モニター83人の14日間の食品ロス発生量	59,928g
モニターの最多発生量	4,502g
モニターの最小発生量	0g
モニター一人平均 59,928g/83人	約722g
モニター一人1日当たり 59,928/83人/14日	約52g

(参考)

県民一人1日当たり(H30推計)	約83g
国民一人1日当たり(R4推計)	約103g

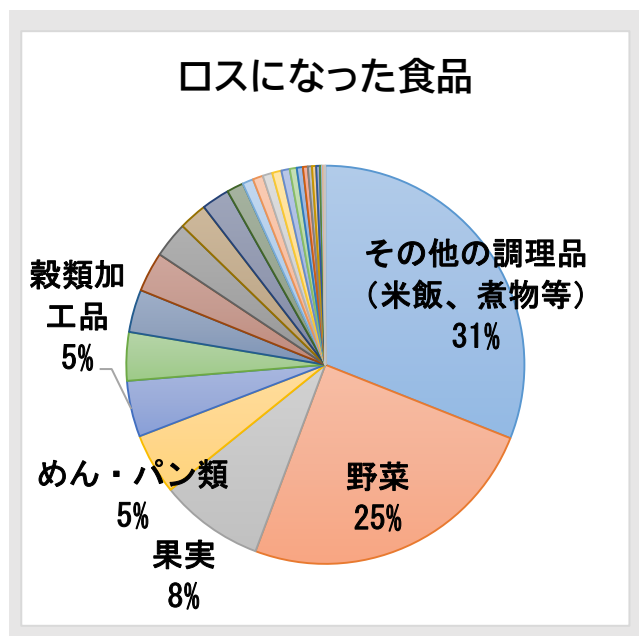
②食品ロスになりやすい食品

今回の調査で食品ロスになった食品の上位10種類は、次表のとおり。

1位「その他の調理食品(米飯、煮物等)」、2位「野菜」で全体の5割を超えた。

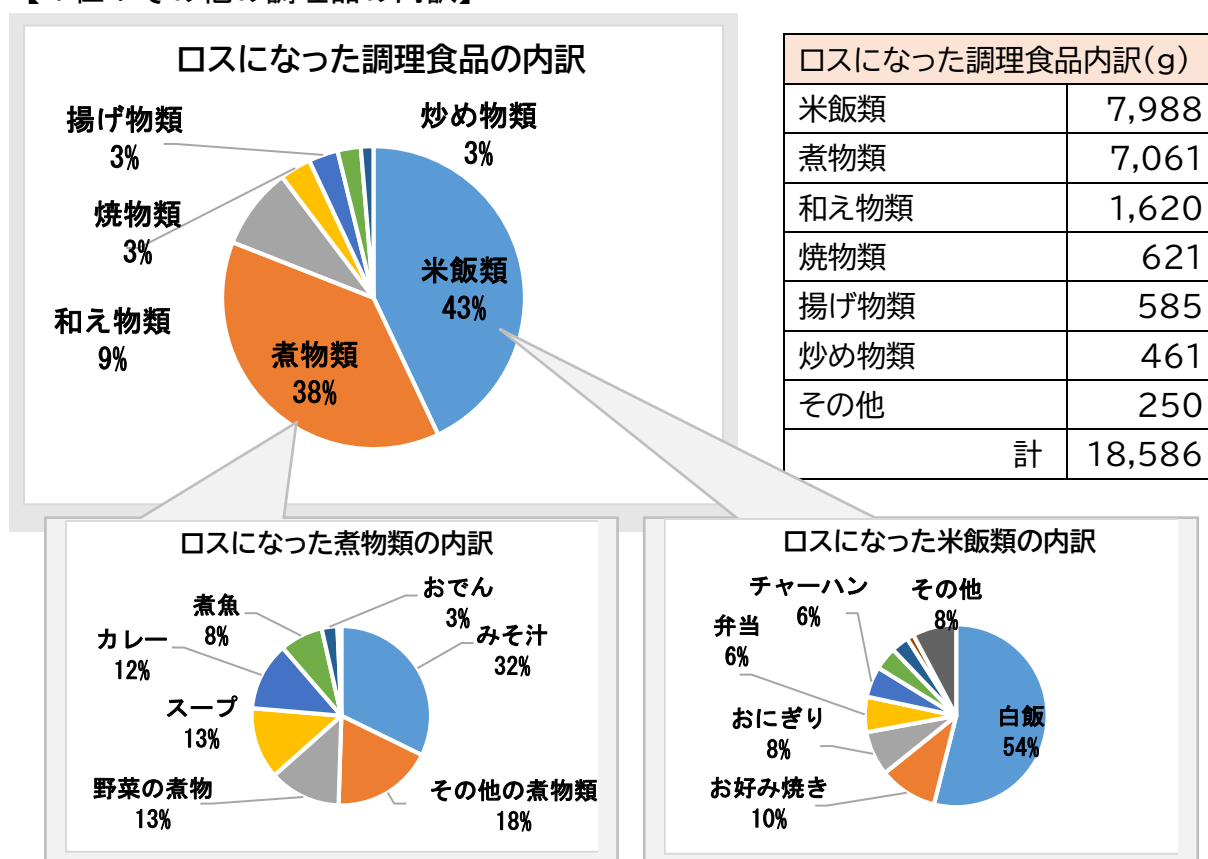
【ロスになった食品一覧】

順位	種類	食品ロス量 (g)	食品の数 (個)
1	その他の調理食品 (米飯、煮物等)	18,586	165
2	野菜	14,797	142
3	果実	5,084	29
4	めん・パン類	2,975	37
5	穀類加工品	2,730	11
6	菓子類	2,357	25
7	酪農製品	2,080	15
8	加工魚介類	1,940	15
9	豆類の調製品	1,750	19
10	生鮮肉類	1,371	10



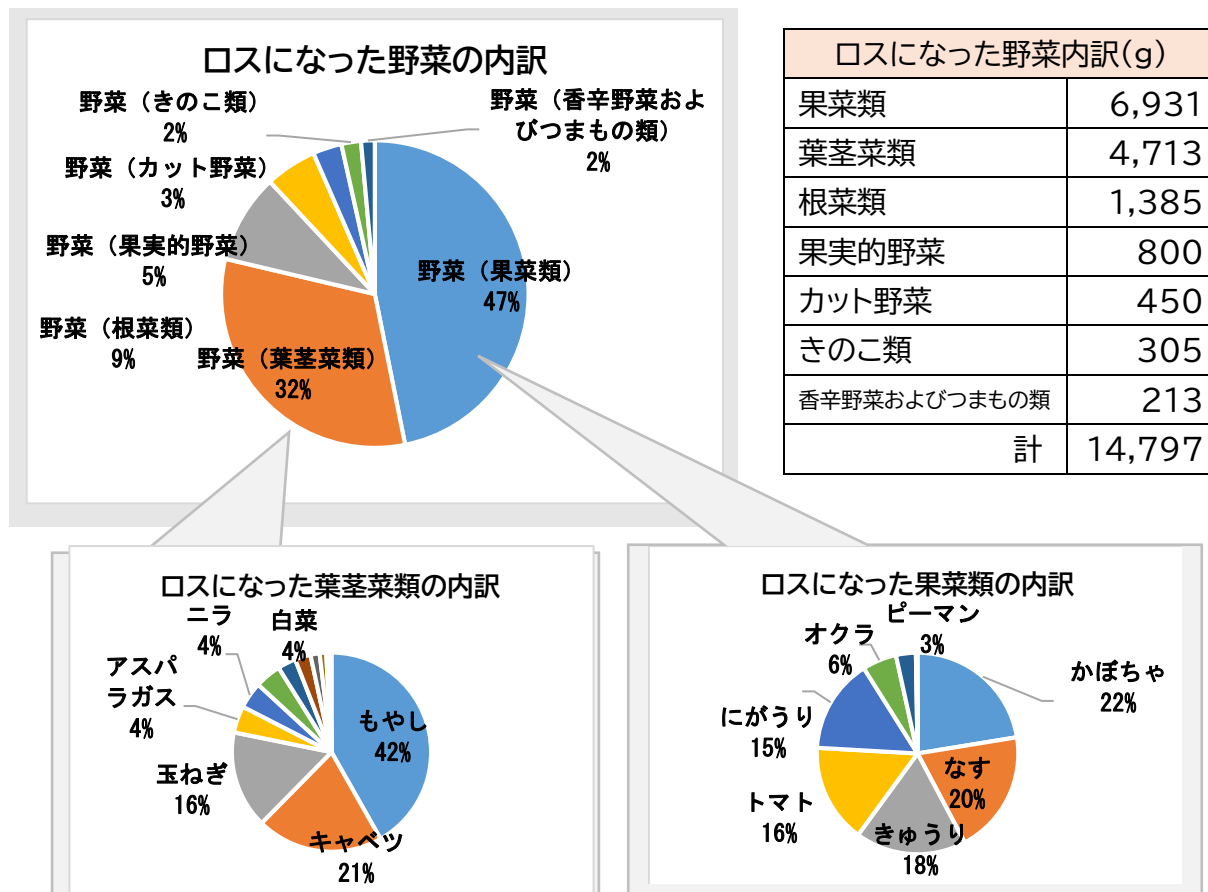
※食品は日本標準商品分類(総務省)をもとに分類

【1位：その他の調理品の内訳】



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、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、ご飯やみそ汁など調理頻度が高い食品を作りすぎて食べ残し、食品ロスにつながることが多かった。

【2位：野菜の内訳】

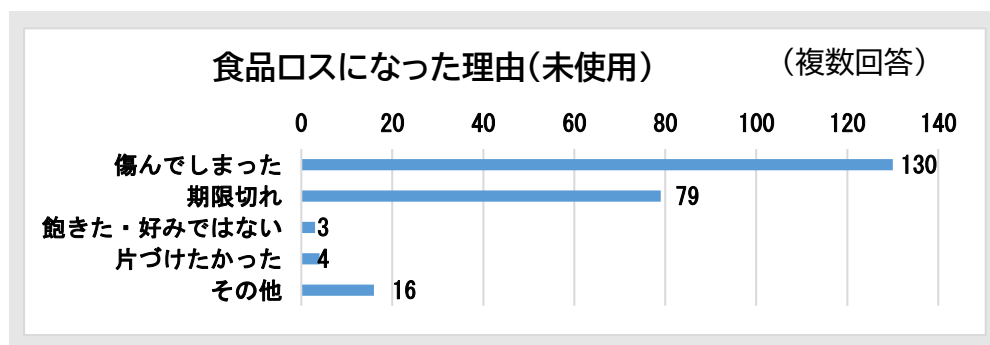
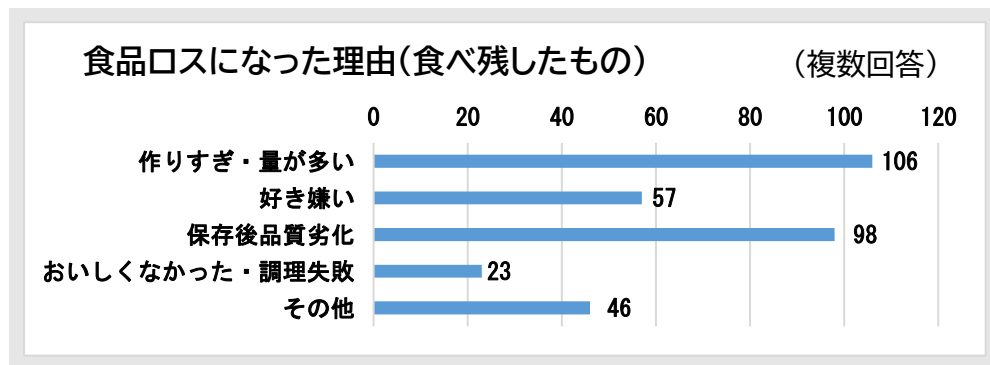


野菜(果菜類)の多くは、家庭菜園でかぼちゃやなすを作ったり、もらったりしたが、保存に失敗して傷んでしまったり、量が多く、使い切れないまま傷んでしまったという回答があり、短期間に大量に入手する季節の野菜が食品ロスにつながっていた。

また、野菜(葉茎菜類)の4割以上を占めるもやしは、「未使用」のまま、「傷んでしまった」との回答が多く、安価だったため複数購入したり、大容量パックを購入したりしたものの使い切れなかったとの回答が目立った。

③食品ロスになりやすい理由

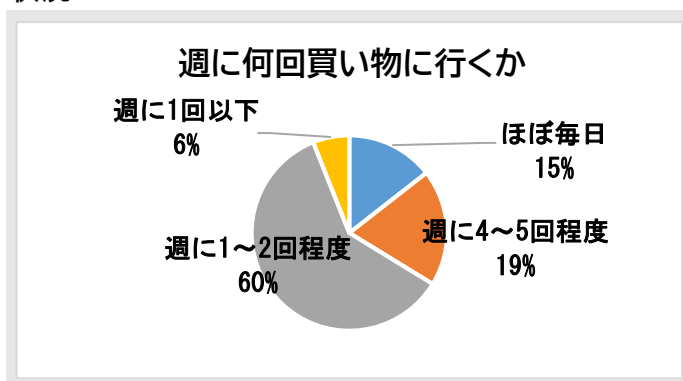
家庭で多く発生する食品ロスの「食べ残したものの」と「未使用のまま捨てたもの(直接廃棄)」の2つについて、ロスになった理由を尋ねたところ、「未使用のまま傷んでしまった」が最多で、次いで「作りすぎ・量が多かった」「保存後品質が劣化」が多かった。



(2) モニターの属性による食品ロスの状況

①買い物行動別発生量

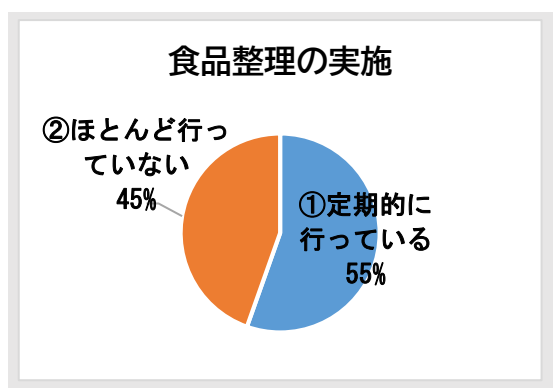
買い物行動については、「週に1, 2回程度」買い物に行くモニターが6割で最も多く、次に「週に4～5回程度」が多かった。



買い物行動と食品ロス量との関係について、世帯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、「週に1～2回程度」買い物をする、次に「ほぼ毎日」、「週に1回以下」だった。

買い物行動	世帯数①	食ロス量②(g)	平均ロス量②/①(g)
ほぼ毎日	12	8,572	714
週に4～5回程度	16	14,929	933
週に1～2回程度	50	32,173	643
週に1回以下	5	4,254	851
計	83	59,928	

②保管行動別食品ロス発生量



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とは回答した。

食品整理について、世帯数で除して平均値で比較すると、定期的に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。

しかしながら、週1回又は2回整理をしているモニターの平均食品ロス量は、モニター平均722gを下回り、逆に、月に1～3回のモニターは、平均よりも多かった。

これらのことから、食品整理は、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	世帯数①	食品ロス量② (g)	平均ロス量②/① (g)
定期的に行っている	46	36,273	789
定期的に行っていない	37	23,655	639
計	83	59,928	

内訳			
食品の整理 頻度	世帯数①	食品ロス量② (g)	平均ロス量 ②/①(g)
週1回	8	5,188	<u>649</u>
週2回	2	533	<u>267</u>
月1回	26	21,090	811
月2回	2	1,730	865
月3回	1	1,398	1,398
半年に1回	1	380	380
年3～4回	1	1,114	1,114

※「定期的に行っている」と回答したモニターのうち、5人(5世帯)は「食品整理の頻度」について回答がなかったため、内訳から除外した。

(3) 食品ロス削減に向けた対策

食品ロスを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、以下のような回答が多かった。

※アンケート問7自由記述から、記載の多かったキーワードを抜粋(複数回答)

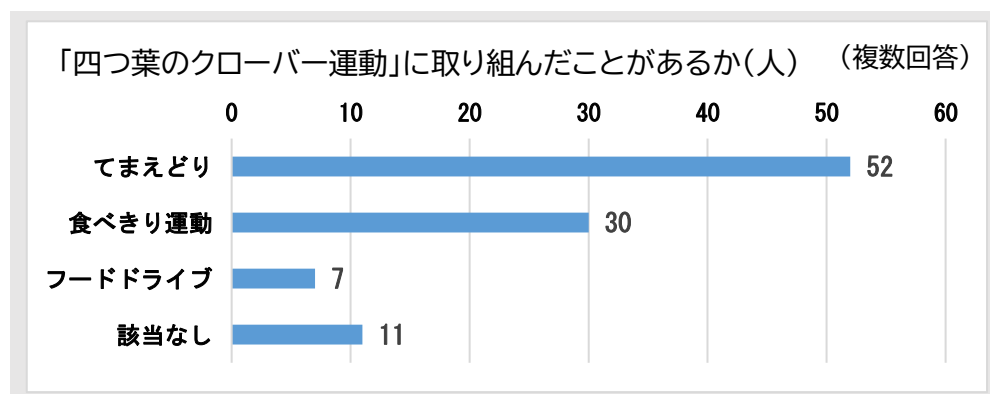
場面	意見等
食品 入手	・必要な量だけ購入する、適切な量を把握する
	・予め献立を考え、計画を立てて購入する
	・冷蔵庫の中身をチェックして買い物に行く
	・家庭菜園で作り過ぎたら早めにおすそ分けする
保存	・下ごしらえ、小分けにして冷凍保存
	・傷みやすい葉物野菜は劣化を防ぐ工夫を(芯に濡れたペーパーを詰める、芯に爪楊枝を刺すなど)
チェック	・冷蔵庫内を家族全員が分かりやすいように整理
	・こまめに食品をチェック
調理	・作りすぎない
	・家族の予定(食事がいる、いない)を把握し、作る量を調整する
	・残った食材をまとめて使う料理(チャーハン、スープ、カレーなど)を作る
その他	・スーパーなどで実施するフードドライブ活動を有効に活用
	・量り売りで購入できる仕組みを利用

(参考) 四つ葉のクローバー運動について

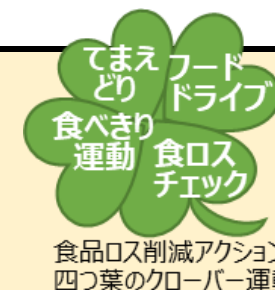
熊本県では、食品ロス削減アクション「四つ葉のクローバー運動」(買い物時のてまえどし、外食時の食べきり運動、フードドライブ活動、食ロスチェック)に取り組んでいる。

モニターに対し、これらに取り組んだことがあるか尋ねたところ、11人(13%)が取り組んだことがないと回答し、残りの72人(86%)は何らかの行動に取り組んだことがあると回答した。

今後も四つ葉のクローバー運動を中心に啓発を行い、県民の行動変容を促し、食品ロス削減を推進する。



つくる人、つかう人、みんなで協力、みんなで削減、食品ロス！



【お願い】

- ①お手元に届いてから10月4日（金）までの間の連続した2週間でチェックをお願いします。
- ②令和6年10月11日（金）までに、県消費生活課へご提出ください。

食ロスチェックダイアリー

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、10月4日（金）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11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。）

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り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が、できるだけ記入例のとおり、食品ごとに記載してください。
- 「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. 食べ残したものの (複数回答可)					2. 未使用のまま捨てたものの (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月(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月(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月(例)	日	木	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が食べなかった。
1月(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。

食ロスチェックダイアリー 1週目

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)できるだけ食品ごとに記載してください。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										メモ ※ 捨てる要因となったこと、捨てずに済む方法等食品ロスを減らすヒントなど
		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	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																		
例	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。冷蔵庫整理が必要と実感した。

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。)

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										メモ ※ 捨てる要因となったこと、捨てずに済む方法等食品ロスを減らすヒントなど
		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	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

食ロスチェックダイアリー 2週目

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)できるだけ食品ごとに記載してください。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										メモ ※ 捨てる要因となったこと、捨てずに済む方法等食品ロスを減らすヒントなど
		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	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																		
例	土	シーザーサラダ	200		○			○						○				デパ地下で買ったが、量が多くて食べきれなかった。量を選べるとよかった。

2週目1ページ 計

g

(必要に応じて裏面もお使いください。)

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										メモ ※ 捨てる要因となったこと、捨てずに済む方法等食品ロスを減らすヒントなど
		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	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



行動	事後アンケート						質問の目的	
買い物	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。						食品の入手ルートを確認し、関連のある事業者の業態を確認する。	
	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。						消費者の買い物行動を確認する。	
	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）							
保管	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した、と回答した方は（1週目・2週目）のいずれかに○をつけてください。						調査結果の週の違いを確認する。	
	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行っている、と回答した方は、「週」「月」の該当する方に○をつけて、回数を記入してください。						消費者の保管に関する行動を確認する。	
	① 行っている ② ほとんど行っていない ⇒ 週・月 に（ ）回程度							
今回の調査	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。						食ロスチェックモニター調査の効果を確認する。	
	① 高まった ② 変わらない ③ 低くなった							
食品ロス削減行動	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。						四つ葉のクローバー運動の取組状況を確認する。	
	① 買い物時のてまえどり ：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							
自由記述	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。						消費者、事業者へのフィードバックを確認する。	
次年度に向けて	問8 次回、同様の募集があった場合、募集のお知らせを希望しますか。						次年度事業参加に向けて	
	① 希望する ② 希望しない							

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。
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。



【問合せ先・提出先】

熊本県消費生活課

〒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.kuma

moto.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。