

食品ロスについて

日本では、家庭や飲食店などから、食品由来の廃棄物等が年間約2,550万トン発生しています。**このうちの約612万トンが、本来は食べられるのに捨てられている食品、いわゆる食品ロスと推計されています。その約半分は家庭から発生**しています。※食品ロスの現状（平成29年度推計値）農林水産省ホームページより

北九州市の家庭からは、家庭ごみ量の約2割、**年間3.1万トン（約72kg/世帯）の食品ロス**が発生しています（平成30年度調査）。この量は北九州市の1世帯あたり、**約44,000円**の食品購入費に相当します。1年で**44,000円**捨てるのは本当にもったいないですね。

家庭がらの食品ロスの原因

- ・調理に使われずに捨てられたもの：**買いすぎ**
- ・賞味期限や消費期限が切れて捨てられたもの：**期限切れ**
- ・調理のときに食べられる部分が捨てられたもの：**過剰除去**
- ・食べきれずに捨てられたもの：**食べ残し**
- ・その他の理由で捨てられたもの

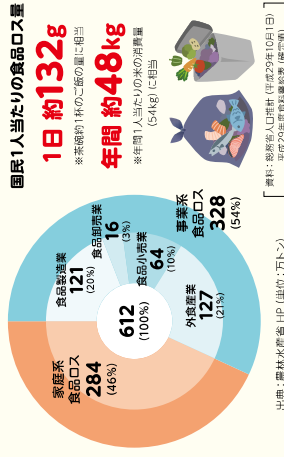
冷蔵庫や食品保管庫の整理、買い物や調理の仕方などちよつとした工夫で減らすことができるのばかりです。

ダイアリーに記録することで、[いつも多めに作って冷蔵庫に保管するけど、結局食べずに捨ててしまう]「勢いで買い物してしまう」など、ご自身の傾向なども見えてきます。

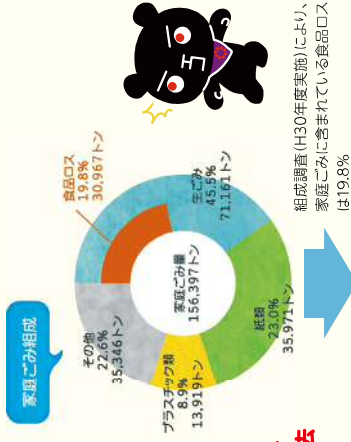
★ご自身の行動を振り返ってみよう★

- ・ 買 い 物 :
- ・ 食品の保存 :
- ・ 調 理 :
- ・ 余ったとき :

【日本の食品ロス量】



【北九州市の家庭ごみ組成】



年間で**約3.1万トン**

(約72kg/世帯)

(約200g/世帯・日)が発生

※世帯当たり年間約44,000円分の食品購入費に相当



食品ロスダイアリーの内容と記入例

2ページで1週間分です。毎日、家庭で、世帯全員の「食べ残し」や、開封・調理などせずにそのまま捨てた「手つかず食品」の量と理由などを記録します。

※野菜の皮や魚の骨などの調理くず(食べられない部分)は記入不要です。

※外食時や職場、外出先で捨てたものは記入不要です。



日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想
8月3日 (月)	なすび	① 購入したもの	1/3 くらい	へたの部分から腐っていた	冷蔵庫の裏に入ってしまった、存在を忘れていた
8月4日 (火)	チャーハン	② 調理したもの	50g	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、結局食べなかった
8月5日 (水)	ソーセージ	③ いたばきもの	3本 (60g)	賞味期限がずいぶん前に切れて、へんな臭いがした	期限が近いものは冷蔵庫の扉の前に置くようにする!

★4週間の記録だけをおすすめしますが、2週間、3週間記録する場合は連続した2週間、3週間をおすすめします。

1週間の振り返り

- ・ 2日間外食してしまい、その間に傷んでしまった。
- ・ 冷蔵庫のどこに何があるかわからず、同じものを買ってこることがあった。
- ・ 食べきれない量を作っているつもりであるが、いつも少し作り過ぎしてしまう。
- ・ 買い物が好きで、安いとつい買ってしまっている。
- ・ 来週は冷蔵庫の整理をしてから買い物に行くようにしてみよう。

記入のしかた

捨てたもの：食品名、料理名など、具体的に記入してください。お菓子やジュースも捨ててしまった場合は記録してください。

種類：①購入したもの ②調理したもの ③いたばきもの ④自家栽培 ⑤その他

量：重さを量れる場合は、量ってください。どうしても量れない場合は1/3、半分、お茶碗1杯など見た目の量を記入してください。

理由：捨ててしまった理由を具体的に記入してください。

感想：捨ててしまった理由の原因となったことや、感想、メモを記録してください。

ポイント

最初は大変だけど、徐々に慣れていくよ！
頑張ろうね！
まずは冷蔵庫の手エックをしてみよう！

