

令和3年度



函館市



**調査内容の確認や謝礼の送付に使用しますので、必ず記入してください。**

ふりがな お名前	
ご住所	
電話番号	
メールアドレス	

# 目次

I. 食品ロスダイアリーのこと	1
II. 事前アンケート	2
III. 食品ロスダイアリーの内容	4
IV. 食品ロスダイアリーの記入方法	5
V. 食品ロスダイアリー	
1週目	7
2週目	9
3週目	11
4週目	13
VI. 事後アンケート	15
VII. 食品ロスについて	16

# Ⅰ.食品ロスダイアリーのこと

この度は食品ロス削減モニターにご応募いただきありがとうございます。以下の説明をお読みいただき、調査へのご協力をお願いいたします。

## 1 調査の主旨

函館市で令和2年度に実施した「食品ロス実態調査」によると、燃やせるごみのうち、生ごみが全体の約25%であり、この生ごみのうち、購入後手が付けられずに捨てられたものや食べ残しなどの本来食べられるのに捨てられてしまった「食品ロス」の割合が36.5%となっており、食品ロスを含む生ごみを減らすことが課題となっています。

これらの食品ロスを減らすためには、食べきりや計画的な買い物などの大切さを、市民の皆様にご協力いただき広めていくことが必要です。この調査では、各家庭で日々発生する食品ロスを「食品ロスダイアリー」にご記入いただき、発生する原因や量を把握し、今後の食品ロス削減の施策に活かす目的で実施します。

## 2 調査にご協力いただく期間

令和3年6月21日(月)から7月18日(日)の4週間

## 3 調査の流れ

- ・はじめに、事前アンケート(P2~3)にご回答ください。
- ・次に、記入内容や記入方法の説明(P4~6)を読んでから、食品ロスダイアリー(P7~)に記入してください。
- ・4週間分の記入が終わったら、事後アンケート(P15)にご回答ください。
- ・以上の記入すべてが終わったら、同封の返信用封筒にこの冊子ごと入れて、8月2日(月)までに市へ返送してください。

## 4 注意点

- ・記入に用いる筆記用具は問いません。(鉛筆・ボールペン等で可)
- ・調査期間中はいつものとおり暮らしながら、自然体で取り組んでください。
- ・食品ロスダイアリーの記入ページが足りない場合や記入方法が分からない場合は、環境推進課(0138-56-6694)までご連絡ください。
- ・家庭から出た食品ロスが記入の対象です。記入者ご本人が出したもののほか、家族の方が出したものもできるだけ記入してください。

※外食時に食べ残したのものや、職場や外出先で出たものは記入不要です。

- ・調査票のご返送後、調査票の記載内容を確認させていただき、謝礼を送付させていただきますので、お名前、連絡先は必ずご記入ください。

## II. 事前アンケート

1. あなたの状況について、当てはまるものに○をつけてください。

(1)年齢 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代以上

(2)就労状況 ①無職 ②在宅勤務 ③パートタイム勤務 ④フルタイム勤務

⑤学生 ⑥その他( )

2. あなたが現在同居している家族の人数を年代別に記入してください。あなた自身も一人として数に加えてください。

10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人	人	人	人	人	人	人	人	人

3. あなたは、食品をどのような場所で購入していますか。購入頻度の高い順に順位をつけてください。また、利用していないものには×をつけてください。

場所	順位または×
スーパーマーケット	
コンビニエンスストア	
ネットスーパー・ドック等の宅配	
八百屋・肉屋等の専門店	
直売所, 道の駅	
その他(自ら生産する・もらうなど)	



# III.食品ロスダイアリーの内容

- ・食品ロスダイアリーは、見開き2ページで1週間分の1セットです。
- ・左側のページには、食品を未使用のまま捨てた場合に記入する欄があります。
- ・右側のページには、食品を食べ残して捨てた場合に記入する欄と、1週間の終わりに回答するアンケートがあります。

**1週目 6月21日(月)～6月27日(日)**

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま捨てた食品があったときは以下のチェックを必ずしてください。  
ここをチェック

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みませんか?

**食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

**1週目 6月21日(月)～6月27日(日)**

**B.食品を食べ残して捨てた場合に記入**

※一週間、食べ残しがあったときは以下のチェックを必ずしてください。  
ここをチェック

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由

**食品を食べ残して捨てた場合に記入**

**C.1週間の終わりに記入してください**

(1)食卓は今週、どのくらい家で食事されましたか。  
朝・昼・晩一緒に食べている家族のものをすべて記入してください。  
朝：1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
昼：1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
晩：1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
※その他(内容を記入)

(2)今週、あなたや家族の誰か、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事しなかったことがありましたか?  
あてはまるものを○をつけてください。  
あなたは：  
1. 何もなかった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
(5日以上) (2～4日) (0～1日)

家族は：  
1. はい 一おおよそその記入数( )人  
2. いいえ

(5)今週、あなたや家族で、捨てた食品の量に影響する特別な出来事がありましたか?  
1. なかった 2. あった ※あった場合は内容を記入してください。  
(冷蔵庫の整理整頓をした、急な外出など)

調査票は、1週間分が4セットあります。ページ上部のラインに週数を記載しています。

## 1週間×4セット

**1週目 6/21(月)～6/27(日)**

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま捨てた食品があったときは以下のチェックを必ずしてください。  
ここをチェック

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みませんか?

**1週目  
6/21(月)～6/27(日)**

**2週目 6/28(月)～7/4(日)**

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま捨てた食品があったときは以下のチェックを必ずしてください。  
ここをチェック

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みませんか?

**2週目  
6/28(月)～7/4(日)**

**3週目 7/5(月)～7/11(日)**

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま捨てた食品があったときは以下のチェックを必ずしてください。  
ここをチェック

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みませんか?

**3週目  
7/5(月)～7/11(日)**

**4週目 7/12(月)～7/18(日)**

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま捨てた食品があったときは以下のチェックを必ずしてください。  
ここをチェック

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みませんか?

**4週目  
7/12(月)～7/18(日)**

# IV.食品ロスダイアリーの記入方法

買った,作った,もらった食品のうち,未使用のまま捨てた食品と食べ残した食品を記入します。調理くずは記入しません。

## A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入

A票に記入

1 週目 6月21日(月)~6月27日(日)

### A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入

※一週間,未使用のまま捨てた食品がなかったときは以下ボックスをチェックしてください。

ーここをチェック

量はできるだけgで記入してください(計量できないときは目分量で可)

1つ選択  
①ばら売り  
②まとめ売り  
③もらった  
④自家栽培

2つ以上選択可  
①品質の劣化  
②期限が切れた  
③飽きた・好みでない  
④片付けたかった  
⑤その他(内容を記入)

2つ以上選択可  
①冷蔵庫等の整理・在庫確認  
②期限を早めに確認  
③量り売り・少量販売  
④長持ち保存法の工夫  
⑤食材を使い切る調理  
⑥買い過ぎに注意  
⑦その他(内容を記入)

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みましたか?
6/21	トマト	1個	④	①	①
6/22	食パン	2枚	②	②	②
6/23	にんじん	100g	①	①	⑤
6/24	豚肉	200g	②	②	⑥
6/25	納豆	1パック	②	②	②
6/26	みかん	5個	③	①	④

捨てるものが全くなかった週はここに☑する

トマトを収穫したが,あることを忘れ,食べずに捨てた

食パンを1袋買ったが,期限が過ぎて2枚捨てた

にんじんを1本買ったが,半分使わずに捨てた

値引きで買った豚肉を使い切れずに捨てた

3パックセットの納豆を買ったが,期限が過ぎて1パック捨てた

みかんを1箱もらったが,時間が経ち,腐ったため捨てた

### 未使用のまま捨てた食品とは

#### ①調理前,食べる前に捨てた未使用の食品

野菜,果物,肉,魚,麺,大豆類,パン,米 など

#### ②未開封または手付かずのまま捨てた食品

缶・びん・袋詰め食品,ジャム等の加工品,調味料,ドレッシング,レトルト食品,お菓子,おにぎり,サンドイッチ,弁当,惣菜 など

お皿に盛って食卓に出すなど,食事として提供した後に残ってしまった食品は,次ページ「食べ残し」になります。



## B 食品を食べ残して捨てた場合に記入

### 食事に出したが食べきれずに捨てた食品

家で調理した場合、調理されたものを購入した場合(レトルト食品、惣菜、弁当、パン等)、調理されたものをもらった場合 全てを含みます。

B票に記入

## C 1週間の終わりに記入

1週間の終わりに、その週の食事の状況などについて、アンケートに回答してください。

C票に記入

1 週目 6月21日(月)~6月27日(日)

### B. 食品を食べ残して捨てた場合に記入

※一週間、食べ残しがなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

ここをチェック

※1つだけ選択  
 ①作りすぎ・量が多い  
 ②放置して忘れてた  
 ③子どもの食べ残し  
 ④おいしくない  
 ⑤その他(内容を記入)

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由
6/21	にくじゃが	100g	①
6/22	おにぎり	150g	②
6/24	ハンバーグ	30g	③
6/27	野菜炒め	50g	④
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	

### C. 1週間の終わりに記入してください

(1)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。  
 朝・昼・晩についてあてはまるものに○をつけてください。  
 朝 ①. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
 昼 : 1. ほぼ毎日 ②. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
 晩 ①. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない

その週の家での食事の状況などを回答してください

(2)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。  
 あなた :  
 1. 何度もあった 2. 少しあった ③. ほとんどなかった  
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)  
 家族 :  
 1. 何度もあった ②. 少しあった 3. ほとんどなかった  
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)

(3)あなたは今週、どのくらい食品を買いに行きましたか?  
 1. ほぼ毎日 2. 1日おき ③. 1~2回 4. 買わなかった

(4)あなたは今週、見切り品・値引きシール付きの食品を買い  
 ましたか?  
 ①. はい → おおよその購入数(1)個  
 2. いいえ

(5)今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出来事がありましたか?  
 1. なかった ②. あった ⇒ あった場合は内容を記入してください。  
 (冷蔵庫の整理整頓をした、急な外出など)

冷蔵庫の整理整頓をした。

捨てるものが全くなかった週はここに☑する

にくじゃがを食べきれずに捨てた

余ったおにぎりを食べるのを忘れて捨てた

夕飯を子どもが食べ残して捨てた

作った野菜炒めが口に合わず捨てた

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま  
捨てた食品がなかったときは  
以下ボックスをチェックして  
ください。

←ここをチェック

	<b>量はできるだけ gで記入してく ださい</b> (計量できないと きは目分量 で可)	1つ選択 ①ばら売り ②まとめ売り ③もらった ④自家栽培	2つ以上選択可 ①品質の劣化 ②期限が切れた ③飽きた・好みでない ④片付けたかった ⑤その他(内容を記入)	2つ以上選択可 ①冷蔵庫等の整理・在庫確認 ②期限を早めに確認 ③量り売り・少量販売 ④長持ち保存法の工夫 ⑤食材を使い切る調理 ⑥買い過ぎに注意 ⑦その他(内容を記入)
--	--	---	---	--

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに 済みましたか?
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

**B.食品を食べ残して捨てた場合に記入**

※一週間、食べ残しがなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

←ここをチェック

重さ(g)を 記入してく ださい	※1つだけ選択 ①作りすぎ・量が多い ②放置して忘れてた ③子どもの食べ残し ④おいしくない ⑤その他(内容を記入)
------------------------	---

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	

**C.1週間の終わりに記入してください**

(1)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。  
朝・昼・晩についてあてはまるものに○をつけてください。

朝 : 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
昼 : 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
晩 : 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない

(2)今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか?  
あてはまるものに○をつけてください。

あなた :  
1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
(5回以上) (2~4回) (0~1回)

家族 :  
1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
(5回以上) (2~4回) (0~1回)

(3)あなたは今週、どのくらい食品を買いに行きましたか?

1. ほぼ毎日 2. 1日おき 3. 1~2回 4. 買わなかった

(4)あなたは今週、見切り品・値引きシール付きの食品を買い  
ましたか?

1. はい →おおよその購入数( )個  
2. いいえ

(5)今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出  
来事がありましたか?

1. なかった 2. あった ⇒あった場合は内容を記入してく  
ださい。  
(冷蔵庫の整理整頓をした、急な外出など)

A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入

※一週間、未使用のまま  
捨てた食品がなかったときは、  
以下ボックスをチェックして  
ください。

←ここをチェック

<p><b>量はできるだけ gで記入してく ださい</b> (計量できないと きは目分量 で可)</p>	<p>1つ選択 ①ばら売り ②まとめ売り ③もらった ④自家栽培</p>	<p>2つ以上選択可 ①品質の劣化 ②期限が切れた ③飽きた・好みでない ④片付けたかった ⑤その他(内容を記入)</p>	<p>2つ以上選択可 ①冷蔵庫等の整理・在庫確認 ②期限を早めに確認 ③量り売り・少量販売 ④長持ち保存法の工夫 ⑤食材を使い切る調理 ⑥買い過ぎに注意 ⑦その他(内容を記入)</p>
--	--	---	--

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに 済みましたか?
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

**B.食品を食べ残して捨てた場合に記入**

※一週間、食べ残しなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

←ここをチェック

重さ(g)を  
記入して  
ください

※1つだけ選択  
①作りすぎ・量が多い  
②放置していて忘れた  
③子どもの食べ残し  
④おいしくない  
⑤その他(内容を記入)

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	

**C.1週間の終わりに記入してください**

- (1)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。  
 朝・昼・晩についてあてはまるものに○をつけてください。  
 朝：1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
 昼：1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
 晩：1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない
- (2)今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか?  
 あてはまるものに○をつけてください。

- あなた：  
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)
- 家族：  
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)

(3)あなたは今週、どのくらい食品を買いに行きましたか?

1. ほぼ毎日 2. 1日おき 3. 1~2回 4. 買わなかった

(4)あなたは今週、見切り品・値引きシール付きの食品を買いましたか?

1. はい →おおよその購入数( )個  
 2. いいえ

(5)今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出来事がありましたか?

1. なかった 2. あった ⇒あった場合は内容を記入してください。  
 (冷蔵庫の整理整頓をした、急な外出など)

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま捨てた食品がなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

←ここをチェック

	<b>量はできるだけgで記入してください</b> (計量できないときは目分量で可)	1つ選択 ①ばら売り ②まとめ売り ③もらった ④自家栽培	2つ以上選択可 ①品質の劣化 ②期限が切れた ③飽きた・好みでない ④片付けたかった ⑤その他(内容を記入)	2つ以上選択可 ①冷蔵庫等の整理・在庫確認 ②期限を早めに確認 ③量り売り・少量販売 ④長持ち保存法の工夫 ⑤食材を使い切る調理 ⑥買い過ぎに注意 ⑦その他(内容を記入)
--	--	---	---	--

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに済みましたか?
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

B.食品を食べ残して捨てた場合に記入

※一週間、食べ残しがなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

←ここをチェック

重さ(g)を 記入してく ださい	※1つだけ選択 ①作りすぎ・量が多い ②放置して忘れてた ③子どもの食べ残し ④おいしくない ⑤その他(内容を記入)
------------------------	---

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	

C.1週間の終わりに記入してください

(1)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。  
朝・昼・晩についてあてはまるものに○をつけてください。

- 朝 : 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
昼 : 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
晩 : 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない

(2)今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか?  
あてはまるものに○をつけてください。

- あなた :  
1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
(5回以上) (2~4回) (0~1回)
- 家族 :  
1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
(5回以上) (2~4回) (0~1回)

(3)あなたは今週、どのくらい食品を買いに行きましたか?

1. ほぼ毎日 2. 1日おき 3. 1~2回 4. 買わなかった

(4)あなたは今週、見切り品・値引きシール付きの食品を買い  
ましたか?

1. はい →おおよその購入数( )個  
2. いいえ

(5)今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出  
来事がありましたか?

1. なかった 2. あった ⇒あつた場合は内容を記入してく  
ださい。  
(冷蔵庫の整理整頓をした、急な外出など)

**A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入**

※一週間、未使用のまま  
捨てた食品がなかったときは、  
以下ボックスをチェックして  
ください。

←ここをチェック

	<b>量はできるだけ gで記入してく ださい</b> (計量できないと きは目分量 で可)	1つ選択 ①ばら売り ②まとめ売り ③もらった ④自家栽培	2つ以上選択可 ①品質の劣化 ②期限が切れた ③飽きた・好みでない ④片付けたかった ⑤その他(内容を記入)	2つ以上選択可 ①冷蔵庫等の整理・在庫確認 ②期限を早めに確認 ③量り売り・少量販売 ④長持ち保存法の工夫 ⑤食材を使い切る調理 ⑥買い過ぎに注意 ⑦その他(内容を記入)
--	--	---	---	--

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに 済みましたか?
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					



**B.食品を食べ残して捨てた場合に記入**

※一週間、食べ残しがなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

←ここをチェック

重さ(g)を 記入してく ださい	※1つだけ選択 ①作りすぎ・量が多い ②放置して忘れてた ③子どもの食べ残し ④おいしくない ⑤その他(内容を記入)
------------------------	---

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	

**C.1週間の終わりに記入してください**

(1)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。  
 朝・昼・晩についてあてはまるものに○をつけてください。  
 朝： 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
 昼： 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない  
 晩： 1. ほぼ毎日 2. 半分くらい 3. ほとんどしていない

(2)今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか？  
 あてはまるものに○をつけてください。

あなた：  
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)

家族：  
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった  
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)

(3)あなたは今週、どのくらい食品を買に行きましたか？  
 1. ほぼ毎日 2. 1日おき 3. 1~2回 4. 買わなかった

(4)あなたは今週、見切り品・値引きシール付きの食品を買いましたか？  
 1. はい →おおよその購入数( )個  
 2. いいえ

(5)今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出来事がありましたか？  
 1. なかった 2. あった ⇒あった場合は内容を記入してください。  
 (冷蔵庫の整理整頓をした、急な外出など)

## VI.事後アンケート

1. モニター期間中の食品の買い物行動について、下記のうち当てはまるものすべてに○をつけてください。
  - ① 買い物をしながら献立を考えることが多い
  - ② 買うものを決めてから買い物に行くことが多い
  - ③ 家にある食品と同じものを、うっかり買ってきてしまう
  - ④ 「念のため」と思って食品を多めに買うことが多い
  - ⑤ できるだけ必要最低限・少なめに買うことが多い
  - ⑥ 棚の奥のほうから商品を取るなどして、賞味・消費期限がより長いものを買う
  - ⑦ 少し割高でも、ばら売り・少量パックを買うことが多い
  - ⑧ 少量で足りる場合でも、まとめ売りのほうが安ければまとめ売りを買う
  - ⑨ セール品や閉店前の値引き商品(肉, 魚, 惣菜など)をよく買う
  - ⑩ よく使う食品・食材は、いつでも使えるように家に常備している
  - ⑪ 「数量限定」「期間限定」の食品をつい買ってしまふ
  - ⑫ 一週間程度の食品をまとめて買うことが多い
  - ⑬ 仕事等の外出帰りに買い物することが多い
  - ⑭ 家から買い物に行くことが多い
2. モニター期間中の食品の廃棄量は、普段と比べてどうでしたか。当てはまるものに○をつけてください。
  - ① 多かった
  - ② 変わらない
  - ③ 少なかった
3. あなたの家庭では、食品ロスを減らせる余地があると感じましたか。当てはまるものに○をつけてください。
  - ① まだ減らせると感じた
  - ② 減らせる余地はない
4. モニター期間中に、食品ロス削減のために新たに取り組んだこと全てに○をつけてください。  
(調査前から取り組んでいることには○をつけなくてください)
  - ① 食品の購入・入手量や買い物の回数を減らした
  - ② 買い物前にリストをつくるようにした
  - ③ 冷蔵庫等の整理整頓を心がけた
  - ④ 家にある食材・食品から食べることを心がけた
  - ⑤ 食品が長持ちするように保存方法を工夫した
  - ⑥ その他( )
5. あなたは、今回の調査に参加して、食品ロスを減らそうという意識が高まりましたか？  
当てはまるものにひとつ○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
6. 今回の調査の感想や、食品ロスの削減について気づいたことやアイデア等を記入してください。

# VII.食品ロスについて

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです

「食品ロス」は全国で年間約612万トンと試算され、これは国民1人当たりが毎日お茶碗1杯分(約132g)の食品を捨てていることとなります。

函館市の食品ロス実態調査によると、燃やせるごみのうち、生ごみが全体の約25%であり、この生ごみのうち、食品ロス(直接廃棄※)、食べ残しの割合が36.5%となっており、食品ロスを含む生ごみを減らすことが課題となっています。

※直接廃棄とは、購入後全く手が付けられずに捨てられたもの。未使用・未開封の食品



写真：令和2年度食品ロス実態調査で実際に捨てられていた未使用・未開封の食品

みなさんも、日常生活でできる取り組みを実践して食品ロスを減らしませんか？

## 家庭から出る食品ロスを減らすためにできること

### 〈買い物編〉

#### ・冷蔵庫の中身を日々チェックしましょう!

買い物に行く前に冷蔵庫内をチェックし、事前に必要なものを確認しましょう。買い物リストを作ると◎



#### ・必要なものだけ買い物しましょう!

食品を無駄にしないためにも、買い物は必要な時に必要な量だけ購入しましょう。



#### ・陳列された商品は手前から取りましょう!



### 〈調理編〉

#### ・過剰除去はやめましょう!

野菜や果物の皮を厚くむき過ぎたり、へたなどを切り取る時に食べられる部分まで切りすぎないようにしましょう。



食べられる部分まで切りすぎていませんか？

#### ・作りすぎには注意しましょう!

食べきれぬ量だけ調理することで、美味しく残さず食べることができます。

それでも、残った料理はリメイクするなど工夫しましょう。



・「賞味期限」…おいしく食べられる期間の目安  
・「消費期限」…安全に食べられる期間の目安

＼ごみ分別アプリ「さんあ〜る」はご存じですか？／

函館市ごみ分別アプリはこちらからダウンロードできます。



iOS 端末用



Android 端末用

調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

返信用封筒に入れて、**8月2日(月)**までに環境部環境推進課へ届くようにポストへ投函してください。

調査結果については、市のホームページ等で公表する予定です。

〈連絡先〉

函館市環境部環境推進課 廃棄物処理計画担当

電話：0138-56-6694 FAX：0138-51-3498

Email：kankyoh-suishin@city.hakodate.hokkaido.jp