

1週間^をチャレンジ! 食品ロスダイアリー

「食品ロス」って何だろう？

「食品ロス」とは？

⇒本来は食べられるのに、
すてられてしまう食べ物のこと

たとえば、お皿の上に残してしまう食べ物のことです。
一口も食べていないのに、すてられることもあります。



今、世界中の国が、食品ロスを減らすために取り組んでいます。

なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

！ 食品ロスを減らすと…

- 食べ物を作るときには、水を使ったり地球温暖化の原因である二酸化炭素を出したりします。食品ロスを減らすと、これらの量を減らせます。
- ムダになる食べ物を作る時にも、また買う時にもお金を使っています。食品ロスを減らすと、ムダなお金を減らせます。
- 日本はたくさんの食べ物を海外からの輸入に頼っています。食品ロスを減らすと、これを減らせます。
- 食べ物を食べられるのは、農家など多くの方の努力のおかげです。また、私たちは生き物の命を頂いて生きています。食べ物を大切にすることは、皆さんからの「ありがとう」のメッセージです。

食品ロスは、あなたのお家からも出ているかも？

実は、日本全体を見ると、お店などに負けないくらい多くの食品ロスが、みなさんの家から出ているんです！



あなたの家からも食品ロスがでているかも。
たとえれば…

東京ドーム4個分
以上の量です。

- 苦手な食べ物があつたので、食べずにすててしまった…。
- 量が多かつたので、残して捨ててしまった…。
- いつの間にか賞味期限が切れたので、捨ててしまった…。

あなたの家からはどんな食品ロスが
出ているのでしょうか？
野菜？ お菓子？ それとも…？
あなたの家の食品ロスを見つけてみましょう！



それでは、次のページから
食品ロスダイアリースタート！

GO!

はかりで重さを計りましょう。
むずかしいければおおよそでもOKです。
(目安: ごはん ちやわん(ばい) 茶碗1杯 = 150g)

きにゆうれい 【記入例】		1日目		2日目		3日目		4日目	
〇月〇日(△曜日)		月 日(曜日)		月 日(曜日)		月 日(曜日)		月 日(曜日)	
す 捨てたもの	重さ	す 捨てたもの	重さ	す 捨てたもの	重さ	す 捨てたもの	重さ	す 捨てたもの	重さ
①野菜・果物	レタス半分 200 g		g		g		g		g
②魚・貝など	0 g		g		g		g		g
③肉	ぶた肉 100 g		g		g		g		g
④たまご・牛乳	ぎゆうにゆう g		g		g		g		g
⑤おかし	0 g		g		g		g		g
⑥その他	0 g (パン、ごはん、めん類など)		g		g		g		g
⑦	ごはん 50 g	⑦	g	⑦	g	⑦	g	⑦	g
⑧	いため物 50 g	⑧	g	⑧	g	⑧	g	⑧	g
⑨	0 g	⑨	g	⑨	g	⑨	g	⑨	g
⑦~⑨の 合計	100 g	⑦~⑨の 合計	g	⑦~⑨の 合計	g	⑦~⑨の 合計	g	⑦~⑨の 合計	g

「食べ残し」の重さを合計してください

5日目		6日目		7日目	
月 日(曜日)		月 日(曜日)		月 日(曜日)	
す 捨てたもの	重さ	す 捨てたもの	重さ	す 捨てたもの	重さ
①野菜・果物	g		g		g
②魚・貝など	g		g		g
③肉	g		g		g
④たまご・牛乳	g		g		g
⑤おかし	g		g		g
⑥その他	g (パン、ごはん、めん類など)		g		g
⑦	g	⑦	g	⑦	g
⑧	g	⑧	g	⑧	g
⑨	g	⑨	g	⑨	g
⑦~⑨の 合計	g	⑦~⑨の 合計	g	⑦~⑨の 合計	g

1~7日目の重さの合計

①野菜・果物	g
②魚・貝など	g
③肉	g
④たまご・牛乳	g
⑤おかし	g
⑥その他	g (パン、ごはん、めん類など)



1週間の結果が出たら、次のページへ!

食べ残し	g
------	---



食品ロス^へを減らすことは、環境^{かんきょう}を守ることにつながります。
食品ロス^{ごうか}がなければ、どれだけいい効果があるか計算してみましよう！

①野菜・果物 <small>やさい・くだもの</small>	g	×	0.6	=	g
		×	0.3	=	ℓ
②魚・貝など	g	×	6.0	=	g
		×	0.1	=	ℓ
③肉	g	×	2.0	=	g
		×	0.7	=	ℓ
④たまご・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	g	×	0.8	=	g
		×	0.8	=	ℓ
⑤おかし	g	×	2.0	=	g
		×	0.5	=	ℓ
⑥その他 <small>るい (パン、ごはん、めん類など)</small>	g	×	1.9	=	g
		×	0.6	=	ℓ
食べ残し <small>のこ</small>	g	×	1.7	=	g
		×	0.5	=	ℓ

合計する

合計する

もし食品ロスがゼロなら、出さずにすむ二酸化炭素^{にさんかたんそ}の量^{りょう}は

g

たとえば二酸化炭素^{にさんかたんそ}10gは体積^{たいせき}にするとサッカーボール^た約^{やく}1個分^{こぶん}！地球温暖化の原因^{ちきゅうおんだんか げんいん}の1つとなっています！



もし食品ロスがゼロなら、使わずにすむ水^{みづ}の量^{りょう}は

ℓ



世界には、水不足^{みずぶそく}に苦しむ人がたくさんいます！

ふり返り

「食品ロス」は自分では出していないと感じていても、実際^{じっさい}に記録^{きろく}してみると気が付くことがあります。

この機会^{きかい}に、食生活の見直しをすることで、食べものの「もったいない」をなくしていきましょう。

食品を計画的^{けいかくてき}に必要な分だけ消費^{ひつよう}していくことは、家計^{しょうひ}のムダをなくし、環境^{かんきょう}を守ることにもつながります。

これからも引き続き^{つづ}ご協力^{きょうりよく}をお願いします。

1週間、おつかれさまでした！