

# 7日チャレンジ!

で



## 食品ロス

## ダイアリー



- 1 知ろう! 食品ロスのこと ..... 2
- 2 見つけよう! あなたの家の食品ロス ..... 4
- 3 チャレンジ! 7日間ではどうなるかな? ... 7
- 4 考えてみよう! ..... 15



すぐたべくん

食品ロスって何だろう?  
いっしょに考えてみよう!

# 1

## 知ろう! 食品ロスのこと

### 「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

例えば、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  
いるんだよ。



### 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……

● **大切な自然を守ることにつながります。**

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、水や二酸化炭素などの量を減らせます。

● **ムダなお金を減らせます。**

ムダになる食べ物を作る時にも買う時にもお金を使っていますから、食品ロスを減らすと、ムダなお金を減らせます。

● **食べ物の輸入を減らせます。**

日本はたくさんの食べ物を海外から買っています。食品ロスを減らすと、これを減らせます。

● **「ありがとう」の気持ちを表せます。**

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いただいて生きています。

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、あなたのおうち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!

家から出る食品ロス

ほぼ同じくらい

お店などから出る食品ロス



あわせて1年に**600万トン**以上!

あなたの家からも食品ロスが出ているかも。  
たとえば…

東京ドーム5個に  
ぎっしり入ります。

- 苦手な食べ物があったので、食べずにすててしまった…。
- 量が多かったので、残してすててしまった…。
- いつの間にか賞味期限しょうみきげんが切れたので、すててしまった…。

あなたの家からはどんな食品ロスが出ているのかな?  
野菜?肉?おかし?それとも…?  
あなたの家の食品ロスを見つけてみよう!



次のページからスタート!

Go!

# 2 見つけよう!あなたの家の食品ロス

どんな食品ロスが家から出ているんだろう?  
家の中をさがしてみても、見つけたら表にまとめよう!



## 食品ロスをさがしてみよう!



たとえばこんな  
時にさがそう!

- **ごはんを食べ終わった後...**  
食べ残しは無いかな?
- **ごみをすてに行く前...**  
もともとは食べられたはずなのに  
すてられている食べ物がないかな?

※あまり見つからなければ、おうちの方にも聞いてみよう!

食品ロスを見つけたら、

①食べ残しと②手つかず食品のどちらに当てはまるか考えよう!

### ①食べ残し

少し食べたけれど、残ってすてて  
しまった食べ物

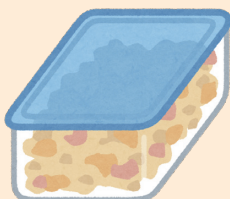
例



お皿の上に残った  
おかず



ふくろを開けた  
おかし



作りすぎた料理



### ②手つかず食品

少しも食べずにすててしまった  
食べ物

例



買ったままの野菜・魚・肉



開けていない弁当・おかし



①食べ残しを見つけたら5ページへ、②手つかず食品を見つけたら6ページへ

## 見つけた①「食べ残し」を表にまとめよう!

①食べ残し(少し食べたけれど、残ってすててしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう!

すてた理由を書こう

例

| すてた物     | 重さ(g) | すてた理由       |
|----------|-------|-------------|
| ごはん      | 30 g  | 炊きすぎてしまったから |
| きのこのいため物 | 20 g  | 嫌いだから       |
| マカロニグラタン | 50 g  | 腐ってしまったから   |

合計

100 g

すててしまった物を  
1つずつ書こう

それぞれはかりで重さをはかろう。  
難しければ、だいたいでOK。  
(例えば、ごはん茶わん1ぱい=150g)

すべての重さを  
合計しよう

やってみよう!

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
|      | g     |       |
|      | g     |       |
|      | g     |       |

合計

g

## 見つけた②「手つかず食品」を表にまとめよう!

②手付かず食品(少しも食べずにすててしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう!(家の方にも聞いてみよう)

例

どれかまよったら、一番近いものでOK!

| 食べ物の種類 <small>しゅるい</small>          | すてた物     | 重さ(g) | すてた理由                          |
|-------------------------------------|----------|-------|--------------------------------|
| ①野菜・果物                              | 玉ねぎ、にんじん | 50 g  | 腐 <small>くさ</small> っていたから     |
| ②魚・貝など                              |          | g     |                                |
| ③肉                                  |          | g     |                                |
| ④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>          |          | g     |                                |
| ⑤おかし                                | ポテトチップス  | 50 g  | 賞味期限 <small>しょうみきげん</small> 切れ |
| ⑥その他<br><small>パン、ごはん、めん類など</small> | パン       | 30 g  | かたくなっていた                       |

すててしまった物を  
1つずつ書こう

それぞれはかりで重さをはかろう。  
難しければ、だいたいでOK。  
(例えば、ごはん茶わん1ぱい=150g)

すてた理由を  
書こう

やってみよう!

| 食べ物の種類 <small>しゅるい</small>          | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|-------------------------------------|------|-------|-------|
| ①野菜・果物                              |      | g     |       |
| ②魚・貝など                              |      | g     |       |
| ③肉                                  |      | g     |       |
| ④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>          |      | g     |       |
| ⑤おかし                                |      | g     |       |
| ⑥その他<br><small>パン、ごはん、めん類など</small> |      | g     |       |



チャレンジ!7日間ではどうなるかな?

2日目

月

日

(

曜日)

① 食べ残し

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
|      | g     |       |
|      | g     |       |
|      | g     |       |
| 合計   |       | g     |

② 手つかず食品

| 食べ物の種類                | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|-----------------------|------|-------|-------|
| 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<br>パン、ごはん、めん類など |      | g     |       |

気づいたこと・感想



3日目

月

日

( 曜日 )

① 食べ残し

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
|      | g     |       |
|      | g     |       |
|      | g     |       |
| 合計   |       | g     |

② 手つかず食品

| 食べ物の種類                | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|-----------------------|------|-------|-------|
| 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<br>パン、ごはん、めん類など |      | g     |       |

気づいたこと・感想

チャレンジ!7日間ではどうなるかな?

4日目

月

日

(曜日)

①食べ残し

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
|      | g     |       |
|      | g     |       |
|      | g     |       |
| 合計   |       | g     |

②手つかず食品

| 食べ物の種類               | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|----------------------|------|-------|-------|
| 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<br>パン、ごはん、めん類など |      | g     |       |

気づいたこと・感想

|     |   |   |        |
|-----|---|---|--------|
| 5日目 | 月 | 日 | ( 曜日 ) |
|-----|---|---|--------|

① 食べ残し

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
|      | g     |       |
|      | g     |       |
|      | g     |       |
| 合計   |       | g     |

② 手つかず食品

| 食べ物の種類                               | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|--------------------------------------|------|-------|-------|
| 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<br><small>パン、ごはん、めん類など</small> |      | g     |       |

気づいたこと・感想

チャレンジ!7日間ではどうなるかな?

6日目

月

日

(曜日)

① 食べ残し

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
|      | g     |       |
|      | g     |       |
|      | g     |       |
| 合計   |       | g     |

② 手つかず食品

| 食べ物の種類                | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|-----------------------|------|-------|-------|
| 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<br>パン、ごはん、めん類など |      | g     |       |

気づいたこと・感想

|     |   |   |        |
|-----|---|---|--------|
| 7日目 | 月 | 日 | ( 曜日 ) |
|-----|---|---|--------|

① 食べ残し

| すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|------|-------|-------|
|      | g     |       |
|      | g     |       |
|      | g     |       |
| 合計   |       | g     |

② 手つかず食品

| 食べ物の種類                               | すてた物 | 重さ(g) | すてた理由 |
|--------------------------------------|------|-------|-------|
| 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<br><small>パン、ごはん、めん類など</small> |      | g     |       |

気づいたこと・感想

## 7日間でどれだけ食品ロスが出たか計算してみよう

7~13ページで記入した合計の数字(赤いわくの中の数字)を使って、7日間の食品ロスの量を計算してみよう!



7~13ページの赤いわくの中の数字をそのまま書こう

### ① 食べ残し

| 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| g   | g   | g   | g   | g   | g   | g   |

7日間の合計

g

### ② 手つかず食品

|                                      | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ① 野菜・果物                              | g   | g   | g   | g   | g   | g   | g   |
| ② 魚・貝など                              | g   | g   | g   | g   | g   | g   | g   |
| ③ 肉                                  | g   | g   | g   | g   | g   | g   | g   |
| ④ たまご・牛乳 <sup>にゅう</sup>              | g   | g   | g   | g   | g   | g   | g   |
| ⑤ おかし                                | g   | g   | g   | g   | g   | g   | g   |
| ⑥ その他<br>パン、ごはん、めん類 <sup>めん</sup> など | g   | g   | g   | g   | g   | g   | g   |

7日間の合計

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ① 野菜・果物                              | g |
| ② 魚・貝など                              | g |
| ③ 肉                                  | g |
| ④ たまご・牛乳 <sup>にゅう</sup>              | g |
| ⑤ おかし                                | g |
| ⑥ その他<br>パン、ごはん、めん類 <sup>めん</sup> など | g |

青いわくの中の数字を次のページに書きうつしてね!



# 4 考えてみよう!

## ワーク①：食品ロスを減らして地球を守ろう!

食品ロスを減らすことは、環境を守ることにつながるよ。  
 食品ロスがなければ、どれだけいい効果があるか計算してみよう!



食品ロスがゼロなら、出さずにすむ二酸化炭素の量...  g

※二酸化炭素は地球温暖化の原因の1つです!

合計する

|                                     |                               |   |         |                               |   |
|-------------------------------------|-------------------------------|---|---------|-------------------------------|---|
| <input type="text" value=""/>       | <input type="text" value=""/> | g | × 1.7 = | <input type="text" value=""/> | g |
| ①野菜・果物                              | <input type="text" value=""/> | g | × 0.6 = | <input type="text" value=""/> | g |
| ②魚・貝など                              | <input type="text" value=""/> | g | × 6.0 = | <input type="text" value=""/> | g |
| ③肉                                  | <input type="text" value=""/> | g | × 2.0 = | <input type="text" value=""/> | g |
| ④たまご・牛乳                             | <input type="text" value=""/> | g | × 0.8 = | <input type="text" value=""/> | g |
| ⑤おかし                                | <input type="text" value=""/> | g | × 2.0 = | <input type="text" value=""/> | g |
| ⑥その他<br><small>パン、ごはん、めん類など</small> | <input type="text" value=""/> | g | × 1.9 = | <input type="text" value=""/> | g |

食品ロスがゼロなら、使わずにすむ水の量...  L

※世界には、水不足に苦しむ人がたくさんいます!

合計する

|                                     |                               |   |         |                               |   |
|-------------------------------------|-------------------------------|---|---------|-------------------------------|---|
| <input type="text" value=""/>       | <input type="text" value=""/> | g | × 0.5 = | <input type="text" value=""/> | L |
| ①野菜・果物                              | <input type="text" value=""/> | g | × 0.3 = | <input type="text" value=""/> | L |
| ②魚・貝など                              | <input type="text" value=""/> | g | × 0.1 = | <input type="text" value=""/> | L |
| ③肉                                  | <input type="text" value=""/> | g | × 0.7 = | <input type="text" value=""/> | L |
| ④たまご・牛乳                             | <input type="text" value=""/> | g | × 0.8 = | <input type="text" value=""/> | L |
| ⑤おかし                                | <input type="text" value=""/> | g | × 0.5 = | <input type="text" value=""/> | L |
| ⑥その他<br><small>パン、ごはん、めん類など</small> | <input type="text" value=""/> | g | × 0.6 = | <input type="text" value=""/> | L |

本ページで計算する二酸化炭素量・水の量について、詳しくはP.16「お家の方へ」をご覧ください。

終わったら、前のページの数字を使ってイメージしてみよう!

にさんかたんそ  
二酸化炭素  
の量の合計

g ÷ 2.1 =  枚

このパンフレットと同じ大きさの  
の葉っぱが、1週間に吸収  
する二酸化炭素の量と同じ!

水の量  
の合計

L × 2 =  本

のペットボトル(500ml)分  
の量と同じ!

## ワーク②:食品ロスを減らしてお金を節約しよう!

食品ロスを減らせば、食べ物を買うお金をムダにせず  
にすむよね。

この7日間ですてた食品を買うのに、大体いくら使った  
か計算してみよう!



すててしまった食品を買うのに使ったお金……

円

合計する

|                      |                        |         |                        |
|----------------------|------------------------|---------|------------------------|
| ①野菜・果物               | <input type="text"/> g | × 0.6 = | <input type="text"/> 円 |
| ②魚・貝など               | <input type="text"/> g | × 1.9 = | <input type="text"/> 円 |
| ③肉                   | <input type="text"/> g | × 2.9 = | <input type="text"/> 円 |
| ④たまご・牛乳              | <input type="text"/> g | × 0.3 = | <input type="text"/> 円 |
| ⑤おかし                 | <input type="text"/> g | × 1.4 = | <input type="text"/> 円 |
| ⑥その他<br>パン、ごはん、めん類など | <input type="text"/> g | × 0.7 = | <input type="text"/> 円 |

### お家の方へ (P15、16について)

■計算結果はあくまで目安です。

15ページで計算する二酸化炭素量は、食品の生産から調理まで(食べ残しの場合)、または食品の生産から廃棄まで(手つかず食品の場合)に発生する二酸化炭素の量の目安を表しています。

また、同ページで計算する水の量は、食品の生産までに使用した水の量の目安を表しています。調理段階で使用された水の量は反映されていません。

■参考資料

- 環境省「3R行動見える化ツール<食品廃棄物編>」
- 総務省統計局「小売物価統計調査(動向編)」(平成27年)
- 松田健士ら(2010)、「厨芥類の発生抑制と再資源化のトレードオフを考慮した家庭系廃棄物処理のライフサイクル分析」、日本LCA学会誌、第6巻 4号、p.280-287
- 独立行政法人 環境再生保全機構「大気浄化植樹マニュアル」(2014年度改訂版)



### たんけん ワーク③:探検!あなたの家の冷ぞう庫

食べ物をすてないための工夫くふうがされているかも?冷ぞう庫の中を見てみよう!(開けっぱなしにしないでね!)



早く食べた方がいいもの、買わなきゃいけないもののメモがある  
見つけたら○→

すっきりしていて、中がよく見える  
見つけたら○→

野菜や肉など、腐りやすいものくさが袋やラップに包まれている  
見つけたら○→

期限きげんが近いものが手前の方に置いてある  
見つけたら○→

もし食品ロスになりそうな食べ物があったらここに書こう

考えてみよう!

## 食品ロスゼロの達人になろう!

食品ロスをゼロにするために何ができるかな?  
お家の方といっしょに考えてみよう!



おいしく食べきるために...

- ▶ 好ききらいをせずに食べきろう
- ▶ ごはんの前におかしを食べすぎないようにしよう
- ▶ 賞味期限しょうみきげんの近いものから食べよう

食べきれない食べ物を買ってしまわないために...

- ❗ お買い物に行く前に...
- ▶ 冷ぞう庫に入っている食べ物を確認しよう  
(たとえば、納豆なっとうやヨーグルトなどが残っていないかな?)
- ▶ 買うものを整理してメモを作ろう
- ❗ お買物をしている間は...
- ▶ 安い時も買すぎないように気をつけよう
- ▶ はかり売り・ばら売りをうまく使おう

長くおいしく食べるために...

- ▶ 食べ物を長持ちさせるテクニックを調べてやってみよう  
(たとえば、野菜はふくろに入れておくなど)

## ふり返り

取り組んでみて、どうだったかな？  
思ったより食品ロスは多かった？ 少なかった？  
食品ロスをゼロにすることができるように、  
これから取り組みたいことを考えてみよう！



メモ



## お家の方へ

この「食品ロスダイアリー」は、子どもたちが身の回りで発生する食品ロスに気づき、食品ロスを減らすためにできることを考える機会を提供することを目的としています。お子様の取り組みにご協力いただくとともに、食品ロス問題に関するお子様の疑問や発見について、お家の方もぜひ一緒にお考えいただければ幸いです。