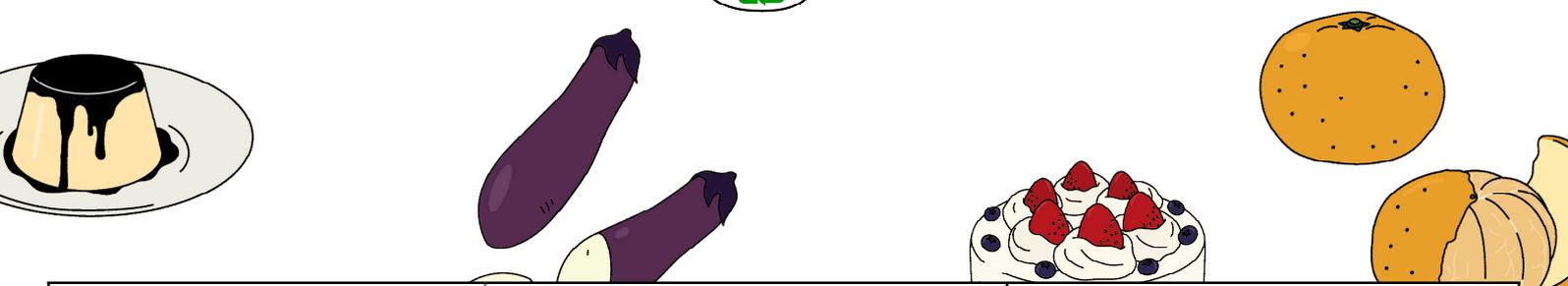




7日間でチャレンジ!

エコひまちゃん 食品ロスダイアリー



ねんだい 年代 <small>どちらかに○をつけてください</small>	ちゅうがくせいいか 中学生以下		こうこうせいじょう 高校生以上	
学 校 名			学 年	
住 所				
<small>でんわばんごう</small> 電話番号				
名 前				

食品ロスってなんだろう？



? 食品ロスとは？

本来は「食べられる」のに、

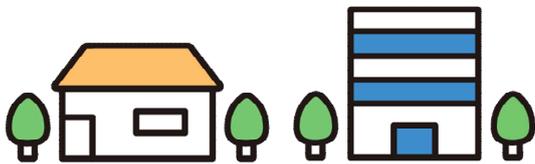
捨てられてしまう食べ物のこと
例えば、お皿の上に残ってしまう食べ物のこと。
一口も食べていないのに、捨てられることも…。



実は、日本全体を見ると、お店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！！

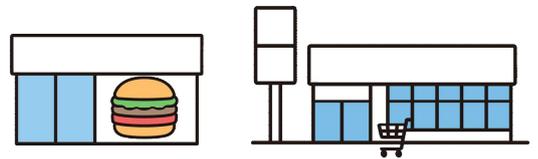
ほぼ
同じくらい

家から出る食品ロス



お店などから出る

食品ロス



合わせて1年に

600万トン以上！

東京ドーム5個分！！！！

なぜ食品ロスを減らしたほうがいいの？

大切な自然を守ることにつながります

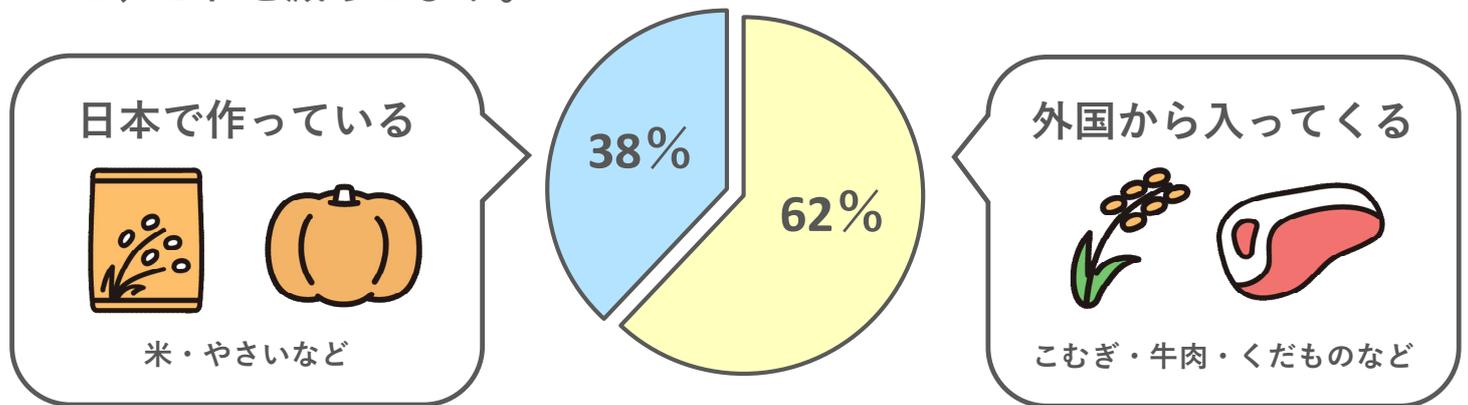
食べ物を作るときには、水を使ったり地球温暖化の原因である二酸化炭素を出したりします。食品ロスを減らすと、水の使用量や二酸化炭素が出る量を減らせます。

ムダなお金を減らせます

ムダになった食べ物を作ったときにも、買ったときにもお金を使っていますので、食品ロスを減らすとムダなお金が減らせます。

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。



出典：知るから始める「食料自給率のはなし」（農林水産省）

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2302/spe1_02.html

「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。

例

チャレンジ 0日目

日付

〇〇 月 〇〇 日 (〇 曜日)

捨てたもの

食べ物	重さ (g)	捨てた理由
ごはん	30 g	炊きすぎてしまったから
きのこの炒め物	20 g	きらいだから
マカロニグラタン	50 g	くさってしまったから
玉ねぎ	50 g	くさっていたから
パン	30 g	かたくなっていた
ポテトチップス	50 g	賞味期限切れ
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	

それぞれはかりで重さを測ろう！
 難しければ、だいたいでOK。
 (例えば、ごはん茶碗1杯 = 150g)

合計 230 g

チャレンジ ① 1日目

日付

月 日 (曜日)

す
捨てたもの

食べ物	重さ (g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	



合計

g

チャレンジ 2 日目

日付

月 日 (曜日)

捨てたもの

食べ物	重さ (g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	



合計

g

チャレンジ 3 日目

日付

月 日 (曜日)

捨てたもの

食べ物	重さ (g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	



合計

g

チャレンジ 4 日目

日付

月 日 (曜日)

す
捨てたもの

食べ物	重さ (g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	



合計 g

チャレンジ 5 日目

日付

月 日 (曜日)

す
捨てたもの

食べ物	重さ (g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	



合計

g

チャレンジ 6 日目

日付

月 日 (曜日)

捨てたもの

食べ物	重さ (g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	
	g	



合計 g

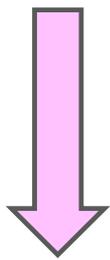
振り返ろう！

7日間でどれだけ食品ロスが出たか計算してみよう！

す
捨てたもの

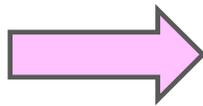
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
g	g	g	g	g
6日目	7日目			
g	g			

7日間の合計
g



× 52週間
(1年 = 52週)

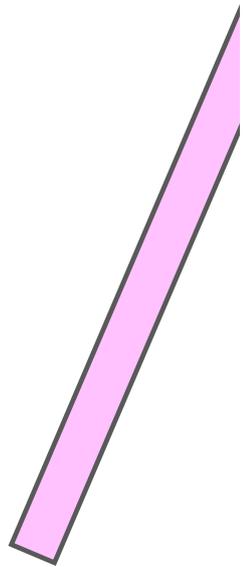
g



÷ 1,000
(1kg = 1,000g)

kg

↓ 1年間に出ている食品ロスの量



食品ロスを減らして地球を守ろう！



もし、食品ロスがゼロだったら、1年間で…

にさんかたんそ
出さずにすむ、二酸化炭素の量

↓ 1年間に持っている食品ロスの量

kg

×

0.76 kg (※)

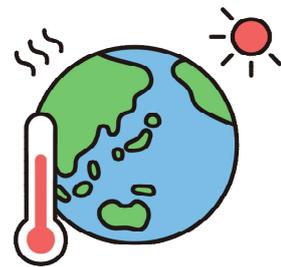
=

kg

※ 1kgあたりの炭化ごみを処理するときに、排出している二酸化炭素の量

たんか	しより	はいしゅつ	にさんかたんそ
たんかしよりりょう		はいしゅつりょう	
炭化処理量	3,516,150kg/年	CO2排出量	2,689,576kg/年
はいしゅつりょう			
CO2排出量/kg	= 2,689,576kg ÷ 3,516,150kg	=	0.76kg

にさんかたんそ
二酸化炭素は、ちきゅうおんだんか
地球温暖化の原因の1つです！



かんきょう
食品ロスを減らすことは、環境を守ることに
つながります！



けいさんけっか
※ 計算結果はあくまで目安です ※
めやす

食品ロスを減らしてお金を節約しよう！

もし、食品ロスがゼロだったら、1年間で…

す
食品を捨てるために買った指定ごみ袋

↓ 1年間に持っている食品ロスの量

 kg

$$\div \begin{matrix} 0.6 \text{ kg} \\ \text{たんか} \quad \text{けいさんけいすう} \\ 1 \ell = 0.6\text{kg}(\text{炭化ごみ数量計算係数}) \end{matrix}$$

=

 ℓ ℓ

$$\div 3 \ell (\text{炭化ごみ袋})$$

=

 枚

※ しょうすうてん 小数点以下第一位を切り上げてください。
【例】 0.33 → 1

 枚

$$\times 22 \text{ 円}$$

炭化ごみ袋 (3 ℓ) 1枚当たりの金額(ごみ処理手数料)

=

 円(①)

※ けいさんけい 計算結果はあくまで目安です ※ めやす

もし、食品ロスがゼロだったら、1年間で…

す
捨ててしまった食品を買うのに使ったお金

↓ 1年間に排出している食品ロスの量

 kg

×

88円^(※1)

=

 円^(②) 円^(①)

+

 円^(②)

=

 円

※1 出典：食品ロスによる経済損失・温室効果ガス排出量の推計結果（消費者庁）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/#reference

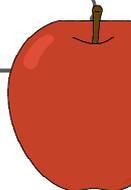
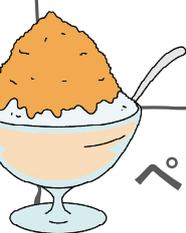
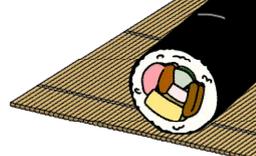
食品ロスを減らせば、指定ごみ袋や食べ物を買うお金をムダにせずすみませう！



※ けいさんけっか めやす
計算結果はあくまで目安です ※

アイデア募集

食品ロスを減らすためのアイデアを集めています！
あなたのアイデアをお待ちしています！



ペンネーム

※ いただいたアイデアは、広報なよろへ掲載させていただく場合があります。

Yorocaカード

ばんごう
カード番号



--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

お ぼ カード置き場

Yorocaカードをお持ちの方は、市ホームページか右下の二次元コードから
おうぼ
応募することができます。

- ①ここにカードを置いて、ダイアリー全体が入るように写真撮影します。
- ②市ホームページ「食品ロスダイアリー」ページの「オンライン申請はこちら」
から応募画面に進み、撮影した写真を添付してください。

