

7日
で

チャレンジ

食品ロスダイアリー

簡易版



©大田区

はねぴよん

「食品ロス」とは？

⇒本来は食べられるのに、

す
捨てられてしまう食べ物のことのこ
例えば、食べ残し、手つかず食品など

日本の食品ロスは年間523万トン

これは1日ひとりあたり114グラム(お茶碗一杯分に相当)を捨てている
ことになります。

資料：農林水産省(2023年6月9日)ホームページより抜粋

日本の食品ロス量

約523万トン(年間)

資料：農林水産省(2023年6月9日)ホームページより抜粋

事業者から出る食品ロス
279万トン(53%)

1人あたりの食品ロス量

1日茶わん約1杯(約114g)

資料：農林水産省(2023年6月9日)ホームページより抜粋

食品ロスは、あなたのお家からも出ているかも？

資料：農林水産省(2023年6月9日)ホームページより抜粋

家庭から出る食品ロス
244万トン(47%)

食品ロスを減らすとどうなるの？

- 大切な自然を守ることに繋がります。
- ムダな出費を減らせます。
- 食べ物の輸入を減らせます。
- 「ありがとう」の気持ちを表せます。

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るぴよん！



©大田区

ウラのページからスタート

Go!

7日間でどれだけ食品ロスが出たか調べてみよう

例		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
捨てた物	重さ	重さ	重さ	重さ	重さ	重さ	重さ	重さ	重さ
食べ残し									
お米	お茶碗 1杯								食分
おかず	半分								食分
おかし	1/2袋								食分
									食分
手つかず食品									
	バナナ 1本								
	納豆 1パック								

食品ロスを減らすためには、
買い物を行うときに以下の点に注意すると効果的です

▶▶▶ 買うものを整理してメモを作ろう！

▶▶▶ 安い時も買い過ぎないように
気をつけよう！

大田区の実践について

食品ロスについてもっと詳しく調べる場合は、
大田区HPの「食品ロス削減工夫」を
ご覧ください。



また大田区では食品ロス以外にも様々な取り組みを
行っています。QRコードより大田区HPを是非ご覧
ください。



食ロスダイアリーアプリを使って
もっと詳しく調べてみよう！

食ロスダイアリー

検索

NPO法人ごみじゃぱんが、環境省の政策研究事業
で開発したウェブアプリで、スマートフォンやタブレット、
パソコンで利用することができます。
また、アプリは無料で利用でき、個人情報等の登録が
不要のため、簡単に試すこともできます。

アプリを使ってできること

- 食品ロスとしてなにを捨てたか記録が取れる
- 1週間でどれぐらいの重さを捨てたかわかる
- 食品ロスが金額換算されてみるができる
- 食品ロス量をアプリ登録者の平均と比較できる
- 1週間毎の食品ロス量の変化を見ることができる。
- 過去の記録を見ることができる。

注：アプリ内では余った食品などをグラム(g)で入力する
必要があります。入力方法等をよく読んでご活用ください。