



7日  
で

# チャレンジ

# 食品ロスダイアリー

## 簡易版



はねぴよん

©大田区

「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、食べ残し、手つかず食品など

日本の食品ロスは年間472万トン  
これは1日ひとりあたり103グラム(おにぎり1個分に相当)を捨てている  
ことになります。

総務省人口推計(2022年10月1日)/環境省 我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)

日本の食品ロス量  
約472万トン(年間)

資料:農林水産省「日本の食品ロスの状況(令和4年度推計値)」

1人あたりの食品ロス量  
1日おにぎり約1個(約103g)

資料:農林水産省「日本の食品ロスの状況(令和4年度推計値)」より



事業者から出る食品ロス  
236万トン(50%)



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(2024年6月21日)ホームページより抜粋

家庭から出る食品ロス  
236万トン(50%)

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！

食品ロスダイアリー

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。
- 食品ロスの金額換算ができる。
- 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。