

「残さんごっつお！1週間チャレンジ」（事業所分）

■ 目的

この取組は、事業所から出る「食品ロス」を減らすために、日々の行動を見直すきっかけづくりを目的としています。

「もったいない」の心を大切に、おいしい「ごっつお（ご馳走）」を最後まで味わい尽くすことで、環境にも家計にも優しいライフスタイルを目指しましょう。

■ 食品ロスとは

本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。

大きく分けて「食べ残し」、手つかずで捨てられる「直接廃棄」、野菜の皮などを厚くむき過ぎる「過剰除去」の3つがあります。

■ 取組のやり方

1.期間

1週間、チャレンジします。

2.実践

「取組項目」に書かれている内容を意識しながら業務を行います。

3.記録

期間終了後、各項目についてどれくらい実践できたか、自己評価（◎～×）を記入します。

4.振り返り

振り返りアンケートに回答します。

評価の目安

各項目について、期間中の達成度を以下の4段階で判定してください。

◎（バッチリ！）：毎日達成できた

□（まあまあ）：4～6日達成できた

▣（あと少し）：1～3日達成できた

☒（残念…）：全くできなかった

（補足）

1～6日の取組であっても、その効果や状態が1週間維持できた場合は、「◎」と評価してください。

例えば「冷蔵庫の点検・整理」については毎日掃除をする必要はありません。一度整理を行い、期間中きれいな状態をキープできていれば「◎」と評価してください。



©NotebookLM

事業所用取組シート

取組分野・項目	取組内容・ルール	評価 (1つに○)
<p>【宴会・昼食・啓発】 3010運動の実践または啓発</p>	<p>宴会・会食時に「乾杯後30分・お開き前10分」は自席で食べる「3010運動」を実施する（席を移動したり、楽しい会話に夢中になって、食事の手を止めない）。 ※取組期間中、宴会・会食がない場合は、昼食時に完食を目指す。</p> <p>(参考)環境省「3010運動」 https://www.env.go.jp/guide/info/ecojin_backnumber/issues/19-01/19-01d/knowledge.html</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>
	<p>ポスター掲示や朝礼等で3010運動を周知・啓発する。</p> <p>(参考)環境省「3010運動普及啓発用三角柱POP ダウンロードページ」https://www.env.go.jp/recycle/food/3010pop.html</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>
<p>【共有部の整理整頓】 冷蔵庫の点検・整理</p>	<p>冷蔵庫内の奥にあるものが見えるように整理整頓を行う。</p> <p>(参考)「消費者庁「冷蔵庫内の整理整頓」」 https://www.no-foodloss.caa.go.jp/topic_apr.html</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>
	<p>賞味・消費期限が近いものや傷みやすいものを目線の高さや手前に配置し、使い忘れを防ぐ。</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>
	<p>所有者不明による放置・期限切れ廃棄を防ぐため、私物に「名前」を書いた付箋等を貼り、所有者を明確にする。</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>
<p>【ごみ減量】 生ごみの水切り・乾燥</p>	<p>食堂や給湯室から出る茶殻や残飯などの生ごみは、捨てる前に「ぎゅっとひと絞」するか、乾燥させてから捨てる。</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>
<p>【備蓄活用】 災害用備蓄品の在庫確認・活用</p>	<p>備蓄品の在庫と賞味期限を確認する。</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>
	<p>期限が近いものがあれば、配布・試食・寄付などで有効活用し、廃棄を防ぐ。</p>	<p>◎ ○ △ ×</p>

事業所取組振り返り

Q1. 期間中、どの程度実践できましたか？（最も近いものを1つ選択）

- 全ての項目を意識して実践できた
- いくつかの項目を選んで実践できた
- あまり実践できなかった
- 実践できなかった

Q2. 取組を通じて、どのような変化を感じましたか？（複数回答可）

- 宴会や昼食時の食べ残しが減った
- 冷蔵庫の中が見やすくなり、期限切れが減った
- 生ごみの水切りでゴミの量が減った（軽くなった）
- 備蓄品の在庫の把握や消費期限の近い備蓄品の入れ替えができた
- 特に変化は感じられなかった

Q3. 取組を行う上で、難しかった点や課題があれば教えてください。

（例：業務が忙しく冷蔵庫整理の時間が取れなかった、宴会でタイミングが掴めなかった 等）

Q3. 今回の項目以外で、貴事業所独自に行っている「食品ロス削減」や「ゴミ減量」の工夫があれば教えてください。
また、次回やってみたい取組があればご記入ください。

「残さんごっつお！1週間チャレンジ」（個人用）

■ 目的

この取組は、家庭から出る「食品ロス」を減らすために、日々の行動を見直すきっかけづくりを目的としています。「もったいない」の心を大切に、おいしい「ごっつお（ご馳走）」を最後まで味わい尽くすことで、環境にも家計にも優しいライフスタイルを目指しましょう。

■ 食品ロスとは

本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。

大きく分けて「食べ残し」、手つかずで捨てられる「直接廃棄」、野菜の皮などを厚くむき過ぎる「過剰除去」の3つがあります。

■ 取組のやり方

1.期間

1週間、チャレンジします。

2.取組

「取組項目」に書かれている内容を意識しながら実践します。

従業員お一人のみの参加でも、従業員とご家族の参加でもどちらでも構いません。

3.記録

期間終了後、各項目についてどれくらい実践できたか、自己評価（◎～×）を記入します。

4.振り返り

食品ロス削減量やCO2削減量を確認し、振り返りアンケートに回答します。

■ 評価の目安

各項目について、期間中の達成度を以下の4段階で判定してください。

- ◎（バッチリ！）：毎日達成できた
- （まあまあ）：4～6日達成できた
- ▽（あと少し）：1～3日達成できた
- ×（残念…）：全くできなかった

（補足）



1～6日の取組であっても、その効果や状態が1週間維持できている場合は、「◎」と評価してください。例えば、期間内に1度だけ買い物に行った場合、リストをつくって1週間分のまとめ買いを行った場合は「◎」と評価してください。


参考：食品ロス削減量の算定について

一般家庭の食品ロスは、1人1日約100g発生するとされ、期限切れ・品質劣化・食べ残し・過剰除去などが主な原因です。

取組の効果は重なり合うため、原因ごとに「削減できる上限」を設けて算定し、合計の削減量が1人当たり100g/日を超えないように推計しています。

個人用取組シート

取組分野	取組項目	取組の概要	1週間の取組結果 (1つを選択)	食品ロス削減量(g)/日	食品ロス削減量(g)/週
買い物に関する取組	食事メニューの計画や買い物のリストを作ってから、買い物をする	献立を考え、買い物リストを作ることで、過剰在庫や使い残し、衝動買いや重複買いによる廃棄を防ぐ。  ©NotebookLM	◎	10	70
			○	7	49
			△	3	21
			×	0	0
	食べ切れるように、小分けや少量パックのものを買う	使い切れるサイズのパック商品を選択する	◎	5	35
			○	3	21
			△	2	14
			×	0	0
冷蔵庫（食料品の保管）に関する取組	冷蔵庫内を整理し、早く使う必要がある食品を冷蔵庫の見やすい位置に置く	食材の死蔵を防ぐため、各種整理グッズ等を用いて、奥にあるものが見えるように整理整頓を行う。賞味・消費期限が近いものや傷みやすいものを目線の高さや手前に配置し、使い忘れを防ぐ。	◎	15	105
			○	10	70
			△	5	35
			×	0	0
	野菜等の鮮度を長持ちさせる袋を使う	野菜専用の鮮度保持袋などを活用し、生鮮野菜の劣化を抑制する。  ©NotebookLM	◎	7.5	52.5
			○	5	35
			△	2.5	17.5
			×	0	0
	冷蔵庫内の温度が上がらないよう開ける頻度を最低限にする	庫内温度の上昇を防ぐことで、食品の鮮度劣化を防ぐ。省エネ効果も期待できる。	◎	7.5	52.5
			○	5	35
			△	2.5	17.5
			×	0	0

取組分野	取組項目	取組の概要	1週間の取組結果 (1つを選択)	食品ロス削減量(g)/日	食品ロス削減量(g)/週
調理の工夫、食 べ残しに関する取 組	食事の際に食べ残さ ない	食事の際、食卓に出た料理 や作った料理を食べ切る。	◎	20	140
			○	13	91
			△	7	49
			×	0	0
	家族の予定や体調を 確認して必要な分量 を量り、料理を作り過 ぎないようにする	「急な外食」等による食べ残しを防ぐ ため事前に家族の予定を確認して 調理量を調整する。 計量カップ等を使って適量を作る (特に味噌汁などの汁物)。目分 量ではなく正確に計量し、作り過ぎ を防ぐ。	◎	20	140
			○	13	91
			△	7	49
			×	0	0
	野菜などの皮やヘタな どを料理に使う	過剰除去(むき過ぎ)を防 ぎ、皮ごと調理する「エコ・ク ッキング」を実践し、可食部の 廃棄を 抑える。  ©NotebookLM	◎	5	35
			○	3	21
			△	2	14
			×	0	0
生ごみの減量・ 処理の工夫に関 する取組	生ごみの水切り(ひと 絞)り)または乾燥させ て、重さを減らす	生ごみとして捨てる前に、しっ かり水を切ったり乾燥させたり して、ごみの量(重さ)を減 らす。	◎	10	70
			○	7	49
			△	3	21
			×	0	0
				合計(数字を足 してください)	

【食品ロス削減量とCO2削減量を計算してみましょう】

■ 食品ロス削減量

参加人数 ____人 ※従業員のご家族も一緒に参加した場合は、参加人数に含めてください
(参加人数) ____人 × (合計) ____g = (食品ロス削減量) ____g

■ CO2削減量

(食品ロス削減量) ____g × 0.34 (CO2排出係数) = ____g

CO2排出係数の算出根拠：市の焼却施設のごみ焼却量(21,500t)とCO2排出量(7,400t)から1g当たりの係数を算出しています。

個人用取組振り返り

取組分野	取組の概要	取組の概要	取組結果 (1つに○)
日々の生活に関する取組	すぐ食べる食品は陳列棚の前列から取る（てまえどり）	すぐに食べる場合は、賞味・消費期限が近い手前の商品を選び、店舗での廃棄を防ぐ	◎・○・△・×
	不要になってしまった食品をフードドライブなどに寄付する	家庭で余っている未利用食品（手つかず食品）を回収拠点に持ち込み、福祉施設等へ寄付する。	◎・○・△・×
	食べ切れる量で注文する	外出時は自分の空腹具合に合わせて「ごはん少なめで」「ハーフサイズで」と注文し、食べ残しを防ぐ。	◎・○・△・×
	食べきれなかった料理は、持ち帰り用容器で持ち帰る	外出時に食べきれなかった料理を、自己責任で持ち帰る。	◎・○・△・×

（参考）フードドライブ常設場所

<https://www.city.kashiwazaki.lg.jp/soshikiichiran/fukushihokembu/fukushika/1/1/43564.html>

振り返り

Q1. 今回の取組で、食品ロス（ごみの量）が減った実感はありましたか？

- とても減ったと感じる
- 少し減ったと感じる
- あまり変わらない
- 全く変わらない

Q2. 今後もご自身の生活で実践できそうな取組があれば教えてください。（複数回答可）

- 買い物前にリストを作る
- 食べ切れるサイズの商品を選ぶ
- 冷蔵庫内は、期限が近い食品を手前に置く
- 鮮度保持袋を使って野菜を長持ちさせる
- 冷蔵庫の開閉を減らす
- 料理を残さず食べきる
- 予定に合わせて適量を作る
- 野菜の皮やヘタも料理に使う
- 生ごみの水切りまたは乾燥を徹底する
- 買い物時のてまえどり
- 不要となった食品の寄附
- 外出時、食べ切れる量を注文
- 外出時、食べ切れなかった料理の持ち帰り
- 特にない

Q3. Q2以外で実践できそうな取組があれば記入してください（自由記載）