

# 「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、従業員とその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<br>取組結果<br>(1つを選択) | 食品ロス<br>削減量(g)/<br>日 | 食品ロス<br>削減量(g)/週 |
|---------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|------------------|
| 買い物に関する<br>取組             | 食事メニューの計画や<br>買い物のリストを作っ<br>てから、買い物をする         | 献立を考え、買い物リストを<br>作ることで、過剰在庫や使い<br>残し、衝動買いや重複買い<br>による廃棄を<br>防ぐ。<br><br>©NotebookLM | ◎                       | 10                   | 70               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ○                       | 7                    | 49               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | △                       | 3                    | 21               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ×                       | 0                    | 0                |
|                           | 食べ切れるように、小<br>分けや少量パックのも<br>のをかう               | 使い切れるサイズのパック商<br>品を選択する                                                                                                                                             | ◎                       | 5                    | 35               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ○                       | 3                    | 21               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | △                       | 2                    | 14               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ×                       | 0                    | 0                |
| 冷蔵庫（食料<br>品の保管）に関<br>する取組 | 冷蔵庫内を整理し、<br>早く使う必要がある食<br>品を冷蔵庫の見やす<br>い位置に置く | 食材の死蔵を防ぐため、各種<br>整理グッズ等を用いて、奥に<br>あるものが見えるように整理<br>整頓を行う。<br>賞味・消費期限が近いものや<br>傷みやすいものを目線の高さ<br>や手前に配置し、使い忘れを                                                        | ◎                       | 15                   | 105              |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ○                       | 10                   | 70               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | △                       | 5                    | 35               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ×                       | 0                    | 0                |
|                           | 野菜等の鮮度を長持<br>ちさせる袋を使う                          | 野菜専用の鮮度保持袋など<br>を活用し、生鮮野菜の劣化<br>を抑制する。<br><br>©NotebookLM                        | ◎                       | 7.5                  | 52.5             |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ○                       | 5                    | 35               |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | △                       | 2.5                  | 17.5             |
|                           |                                                |                                                                                                                                                                     | ×                       | 0                    | 0                |
|                           | 冷蔵庫内の温度が<br>上がらないよう開ける<br>頻度を最低限にする            | 庫内温度の上昇を防ぐこと<br>で、食品の鮮度劣化を防ぐ。<br>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<br>取組結果<br>(1つを選択) | 食品ロス<br>削減量(g)/<br>日 | 食品ロス<br>削減量(g)/週 |
|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|------------------|
| 調理の工夫、食<br>べ残しに関する取<br>組   | 食事の際に食べ残さ<br>ない                                  | 食事の際、食卓に出た料理<br>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<br>確認して必要な分量<br>を量り、料理を作り過<br>ぎないようにする | 「急な外食」等による食べ残<br>しを防ぐため事前に家族の予<br>定を確認して調理量を調整<br>する。<br>計量カップ等を使って適量を<br>作る（特に味噌汁などの汁<br>物）。目分量ではなく正確に                                                              | ◎                       | 20                   | 140              |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | ○                       | 13                   | 91               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | △                       | 7                    | 49               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | ×                       | 0                    | 0                |
|                            | 野菜などの皮やヘタな<br>どを料理に使う                            | 過剰除去（むき過ぎ）を防<br>ぎ、皮ごと調理する「エコ・ク<br>ッキング」を実践し、可食部の<br>廃棄を<br>抑える。<br><br>©NotebookLM | ◎                       | 5                    | 35               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | ○                       | 3                    | 21               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | △                       | 2                    | 14               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | ×                       | 0                    | 0                |
| 生ごみの減量・<br>処理の工夫に関<br>する取組 | 生ごみの水切り（ひと<br>絞り）または乾燥させ<br>て、重さを減らす             | 生ごみとして捨てる前に、しっ<br>かり水を切ったり乾燥させたり<br>して、ごみの量（重さ）を減<br>らす。                                                                                                             | ◎                       | 10                   | 70               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | ○                       | 7                    | 49               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | △                       | 3                    | 21               |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      | ×                       | 0                    | 0                |
|                            |                                                  |                                                                                                                                                                      |                         | 合計(数字を足<br>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。

## 個人用取組シート

| 取組分野        | 取組の概要                       | 取組の概要                                           | 取組結果<br>(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. 今後もし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
- ☐ 特になし

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）