

「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 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 のをかう	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	◎	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	◎	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。