

食品ロス削減モニタ一調査 結果報告書

令和3年9月

函館市環境部環境推進課



目次

1 調査概要	1
(1) 目的	1
(2) 調査期間	1
(3) モニター	1
(4) 調査内容	1
2 事前アンケート結果	2
(1) 年代	2
(2) 就労状況	2
(3) 世帯構成	3
(4) 食品の主な購入場所	3
(5) 食品の買い物行動	4
(6) 食品の保管場所の整理整頓の頻度	5
(7) 期限切れ食品の取扱い	5
3 食品ロス削減モニター調査結果	6
(1) 食品ロスダイアリーについて	6
(2) 調査期間中の食品ロス量について	8
ア 年代別食品ロス量	8
イ 世帯構成別食品ロス量	9
ウ 就労状況別食品ロス量	9
エ 週別食品ロス量	10
(3) 未使用食品について	11
ア 未使用食品の入手方法	11
イ 未使用食品の廃棄理由	12
ウ 未使用食品を捨てずに済んだ方法	12
(4) 食べ残しについて	13
(5) 1週間の振り返りアンケートについて	14
4 事後アンケート結果	15
(1) 調査期間中の食品の買い物行動	15
(2) 調査期間中と普段の食品廃棄量の比較	16
(3) 食品ロス削減の余地	16
(4) 調査期間中の食品ロス削減のための新たな取り組み	17
(5) 食品ロス削減に対する意識の変化	17
(6) 調査に対する感想等	18
ア 調査の感想や気づいたこと	18
イ 心がけたことや実践したこと	18
ウ 食品ロス削減のためのアイデア	19
エ その他	19
5 まとめ	21

1 調査概要

(1) 目的

函館市の食品廃棄物に占める食品ロスの割合は約36.5%（令和2年度食品ロス実態調査）となっており，食品ロスを削減するためには，市民一人一人が自発的に食品ロスを削減する取り組みを実施する必要があることから，各家庭で発生する食品ロスの排出実態や発生原因等を把握し，更なる食品ロス削減施策に活かすとともに，食べきりや計画的な買い物の重要性の周知を図る。

(2) 調査期間

令和3年6月21日（月）～7月18日（日）（4週間）

(3) モニター

市民公募により応募のあった主に世帯の食事作りをしている20歳以上の函館市民29名（モニター決定者30名のうち，報告書提出者29名）

(4) 調査内容

未使用のまま捨てた食品や食べ残しの状況を日記形式で記録する「食品ロスダイアリー」により，世帯構成や廃棄した食品の把握，冷蔵庫等の整理・在庫確認，食品ロス削減に対する意識，捨てずに済む方法などを調査した。

【調査項目】

事前アンケート	年代，就労状況，世帯構成，食品の主な購入場所，食品の買い物行動，食品の保管場所の整理整頓の頻度，期限切れ食品の取扱い
食品ロスダイアリー	<u>未使用食品</u> ：廃棄日，食品名，廃棄量，入手方法，廃棄理由，捨てずに済む方法 <u>食べ残し</u> ：廃棄日，食品・料理名，廃棄量，廃棄理由 <u>1週間の振り返りアンケート</u> ： 家での食事頻度，家での食事予定の変更，買い物頻度，見切り品等の購入の有無，廃棄に影響する特別な出来事
事後アンケート	調査期間中の食品の買い物行動，調査期間中と普段の食品廃棄量の比較，食品ロス削減の余地，調査期間中の食品ロス削減のための新たな取り組み，食品ロス削減に対する意識の変化，調査に対する感想等

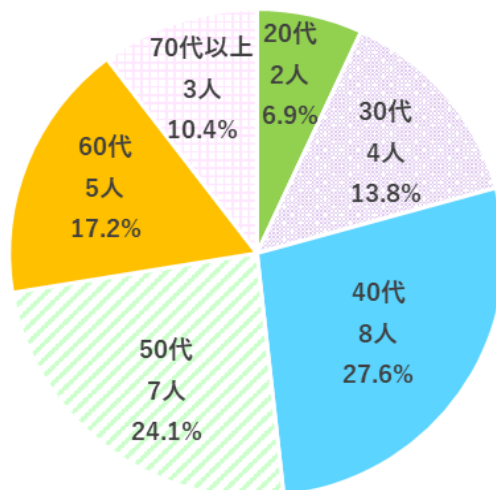
※計量について，希望者へデジタルスケールの貸し出しを実施。

2 事前アンケート結果

(1) 年代

モニターの年代構成については、40代～50代が約半数を占めている。
(図表1)

図表1 モニターの年代構成

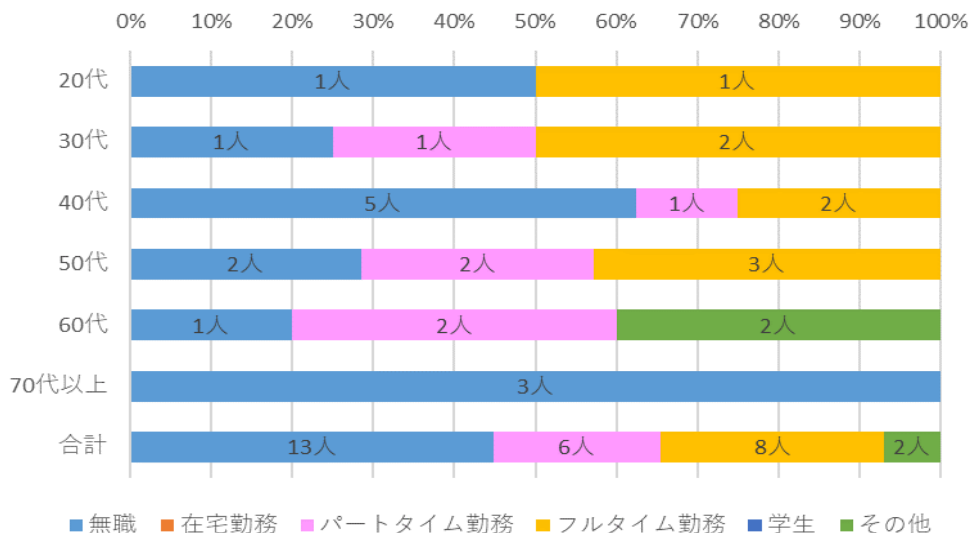


(2) 就労状況

モニターの就労状況は、「無職」が13人、「パートタイム勤務」が6人、「フルタイム勤務」が8人、「その他」が2人、「在宅勤務」および「学生」はいなかった。(図表2)

無職およびそのを合わせた15人と、パートタイム勤務およびフルタイム勤務を合わせた就労者14人が、それぞれ半数ずつとなっている。

図表2 モニターの就労状況



(3) 世帯構成

モニターの世帯構成は、2人世帯（子どもなし）および3人以上の世帯（子どもあり）がともに34.5%，次いで、3人以上の世帯（子どもなし）が20.7%となっている。（図表4）

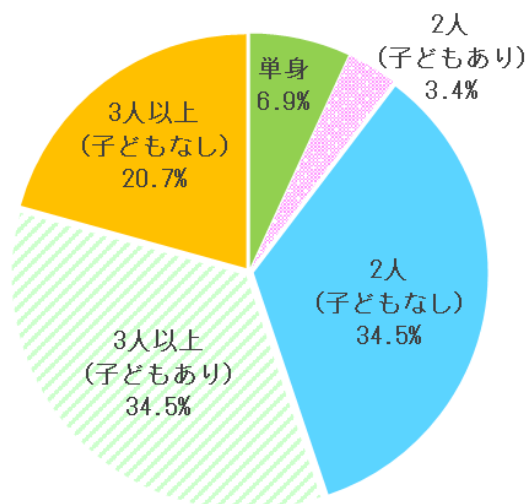
また、詳細な内訳は図表3のとおりである。

図表4 モニターの世帯構成

図表3 モニターの世帯構成

	子どもあり	子どもなし	合計
単身世帯		2世帯	2世帯
2人世帯	1世帯	10世帯	11世帯
3人世帯	1世帯	6世帯	7世帯
4人世帯	8世帯	0世帯	8世帯
5人世帯	0世帯	0世帯	0世帯
6人世帯	1世帯	0世帯	1世帯
合計	11世帯	18世帯	29世帯

※子ども：10歳未満+10歳代



(4) 食品の主な購入場所

食品の主な購入場所について、頻度の高い順に順位をつけてもらったところ、1位を「スーパーマーケット」と回答した人が多かった。（図表5）

また、2位以下についてはばらつきがあり、「コンビニエンスストア」、「宅配」、「その他」などが比較的上位となる傾向であったが、それぞれ利用しないという人も約半数いるという結果となった。

図表5 食品の購入場所

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	利用しない	合計
スーパーマーケット	26人	2人	1人					29人
コンビニエンスストア		6人	9人	8人			6人	29人
宅配	1人	10人	1人	1人		1人	15人	29人
専門店	1人	3人	8人	1人	2人	1人	13人	29人
直売所、道の駅		1人	4人	5人	8人		11人	29人
その他	1人	6人	4人	4人	1人	1人	12人	29人

※宅配：ネットスーパー・トドック等

※専門店：八百屋・肉屋等

※その他：自ら生産する・もらう等

(5) 食品の買い物行動

調査前のアンケートにおいて、食品の買い物行動については、「よく使う食品・食材は、いつでも使えるように家に常備している」、「買うものを決めてから買い物に行くことが多い」、「家から買い物に行くことが多い」と回答した人が多かった。(図表6)

また、回答が比較的少なかった選択肢としては、「家にある食品と同じものを、うっかり買ってきてしまう」、「『念のため』と思って食品を多めに買うことが多い」、「少し割高でも、ばら売り・少量パックを買うことが多い」、「少量で足りる場合でも、まとめ売りのほうが安ければまとめ売りを買う」、「『数量限定』『期間限定』の食品をつい買ってしまふ」が挙げられる。

図表6 食品の買い物行動（調査前：事前アンケート）

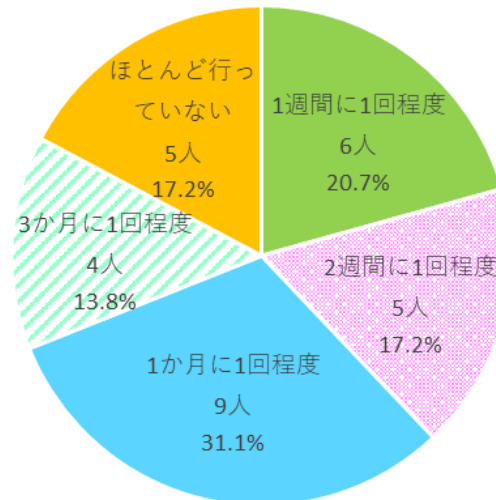
項目	人数
① 買い物をしながら献立を考えることが多い	12人
② 買うものを決めてから買い物に行くことが多い	21人
③ 家にある食品と同じものを、うっかり買ってきてしまう	9人
④ 「念のため」と思って食品を多めに買うことが多い	9人
⑤ できるだけ必要最低限・少なめに買うことが多い	14人
⑥ 棚の奥のほうから商品を取るなどして、賞味・消費期限がより長いものを買う	13人
⑦ 少し割高でも、ばら売り・少量パックを買うことが多い	8人
⑧ 少量で足りる場合でも、まとめ売りのほうが安ければまとめ売りを買う	9人
⑨ セール品や閉店前の値引き商品（肉，魚，惣菜など）をよく買う	18人
⑩ よく使う食品・食材は、いつでも使えるように家に常備している	22人
⑪ 「数量限定」「期間限定」の食品をつい買ってしまふ	9人
⑫ 一週間程度の食品をまとめて買うことが多い	14人
⑬ 仕事等の外出帰りに買い物することが多い	10人
⑭ 家から買い物に行くことが多い	20人

※複数回答可

(6) 食品の保管場所の整理整頓の頻度

食品の保管場所の整理整頓の頻度は、「1か月に1回程度」と回答した人が31.0%と最も多く、次いで、「1週間に1回程度」が20.7%、「2週間に1回程度」および「ほとんど行っていない」がともに17.2%となった。(図表7)

図表7 食品の保管場所の整理整頓の頻度

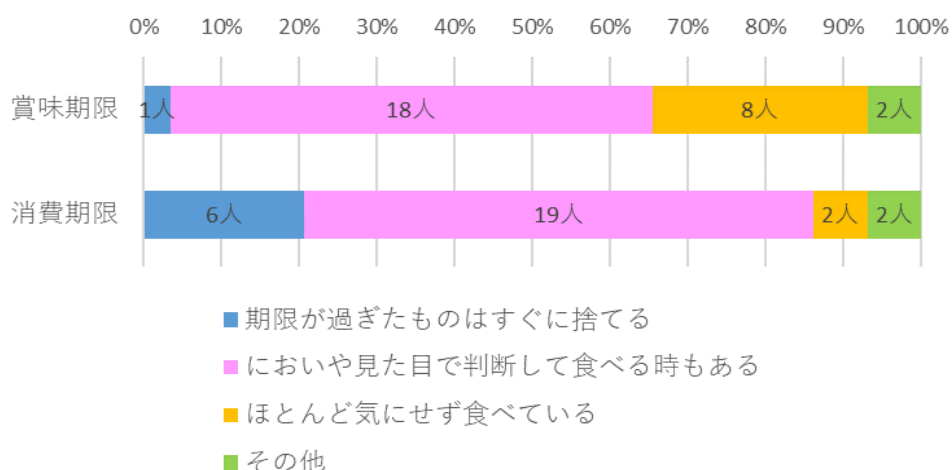


(7) 期限切れ食品の取扱い

賞味期限や消費期限切れの食品の取扱いについては、図表8のとおりである。

賞味期限・消費期限ともに「においや見た目で判断して食べる時もある」と回答した人が最も多くなっているが、安全に食べられる期間の目安である消費期限は、おいしく食べられる期間の目安である賞味期限に比べ、「期限が過ぎたものはすぐに捨てる」との回答が多く、「ほとんど気にせず食べている」との回答は少なくなっている。

図表8 期限切れ食品の取り扱い



3 食品ロス削減モニター調査結果

(1) 食品ロスダイアリーについて

日記形式で未使用のまま捨てた食品や食べ残しの状況を記録する「食品ロスダイアリー」により、4週間分の家庭における食品ロスを調査した。

(A. 未使用食品)

1 週目 6月21日(月)~6月27日(日)

A.食品を未使用のまま捨てた場合に記入

※一週間、未使用のまま
捨てた食品がなかったときは
以下ボックスをチェックして
ください。

ここをチェック

量はできるだけ gで記入してく ださい (計量できないと きは目分量 で可)	1つ選択 ①ばら売り ②まとめ売り ③もらった ④自家栽培	2つ以上選択可 ①品質の劣化 ②期限が切れた ③飽きた・好みでない ④片付けたかった ⑤その他(内容を記入)	2つ以上選択可 ①冷蔵庫等の整理・在庫確認 ②期限を早めに確認 ③量り売り・少量販売 ④長持ち保存法の工夫 ⑤食材を使い切る調理 ⑥買い過ぎに注意 ⑦その他(内容を記入)
---	---	---	--

日付	捨てたもの	捨てた量 g・本・個・枚	入手方法	捨てた理由	どうすれば捨てずに 済みましたか?
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

(B. 食べ残し) (C. 1週間の振り返りアンケート)

1 週目 6月21日(月)~6月27日(日)

B. 食品を食べ残して捨てた場合に記入

※一週間、食べ残しかなかったときは、以下ボックスをチェックしてください。

←ここをチェック

重さ(g)を記入してください

- ※1つだけ選択
 ①作りすぎ・量が多い
 ②放置して忘れてた
 ③子どもの食べ残し
 ④おいしくない
 ⑤その他(内容を記入)

日付	食品・料理の名前	捨てた量	食べ残した理由
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	

C. 1週間の終わりに記入してください

(1)あなたは今週、どのくらい家で食事をしましたか。
 朝・昼・晩についてあてはまるものに○をつけてください。
 朝： 1. ほぼ毎日 2. 半分以上 3. ほとんどしていない
 昼： 1. ほぼ毎日 2. 半分以上 3. ほとんどしていない
 晩： 1. ほぼ毎日 2. 半分以上 3. ほとんどしていない

(2)今週、あなたや家族の誰かが、家で食事するはずだったのに、予定が変わり食事をしなかったことがありましたか？
 あてはまるものに○をつけてください。
 あなた：
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)

家族：
 1. 何度もあった 2. 少しあった 3. ほとんどなかった
 (5回以上) (2~4回) (0~1回)

(3)あなたは今週、どのくらい食品を買いに行きましたか？
 1. ほぼ毎日 2. 1日おき 3. 1~2回 4. 買わなかった

(4)あなたは今週、見切り品・値引きシール付きの食品を買い
 ましたか？
 1. はい →おおよその購入数()個
 2. いいえ

(5)今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出来事がありましたか？
 1. なかった 2. あった ⇒あった場合は内容を記入してください。
 (冷蔵庫の整理整顿をした、急な外出など)

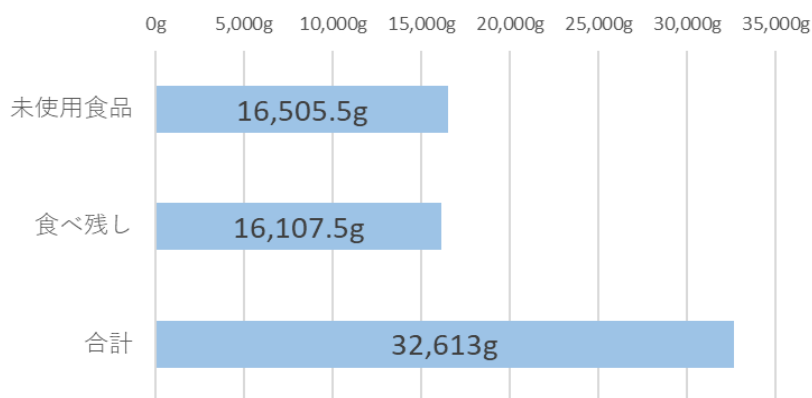
(2) 調査期間中の食品ロス量について

モニター調査期間中に発生した食品ロスの全体量は、約32,613g、そのうち未使用食品による食品ロス量が約16,505.5g、食べ残しによる食品ロス量が約16,107.5gとなった。(図表9)未使用食品による食品ロスと食べ残しによる食品ロスの量はほぼ変わらなかった。

また、1日あたりに換算すると約1,164.8gとなり、モニターの世帯人数の合計が83人であったことから、1人1日当たりの食品ロス量を算出すると、約14.0gとなった。函館市の令和2年度食品ロス実態調査によると、市民1人1日当たりの食品ロス量は約43.5gと推計されており、参加したモニターは環境に対する意識が高い傾向にあり、かつ、後述の普段の食品廃棄量と比較して少なかったと回答した人が半数以上いたことを考慮すると、食品ロス量は少ない結果となったものと考えられる。

なお、調査において、世帯ごとの食品ロス量には大きくばらつきがあり、全体で見ると、どの週も少量の排出世帯が過半数以上となっていた。

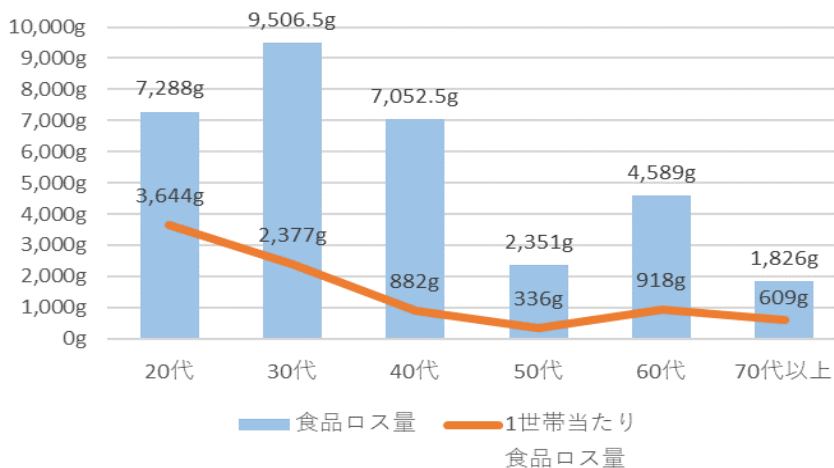
図表9 調査期間中の食品ロス量



ア 年代別食品ロス量

年代別の食品ロス量については、年代ごとにモニター数が異なるため、1世帯当たりの食品ロス量を算出した結果、20～30代の若い世代の方が食品ロス量は多かった。(図表10)

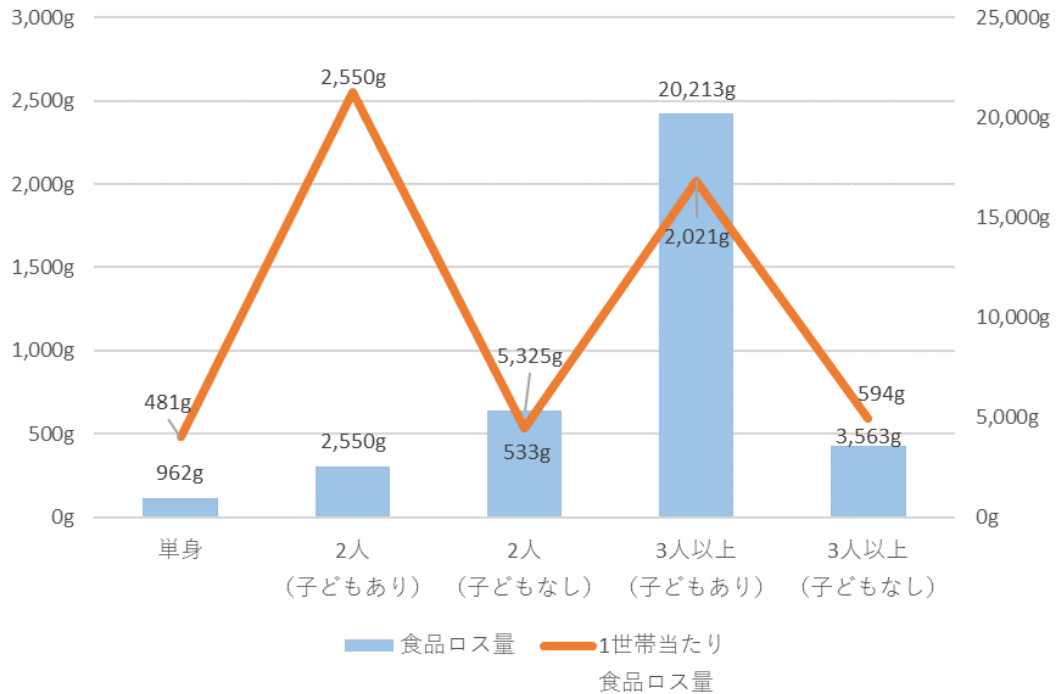
図表10 年代別食品ロス量



イ 世帯構成別食品ロス量

世帯構成別の食品ロス量については、子どもがいる家庭の方が1世帯当たりの食品ロス量が多くなっている。(図表 11)

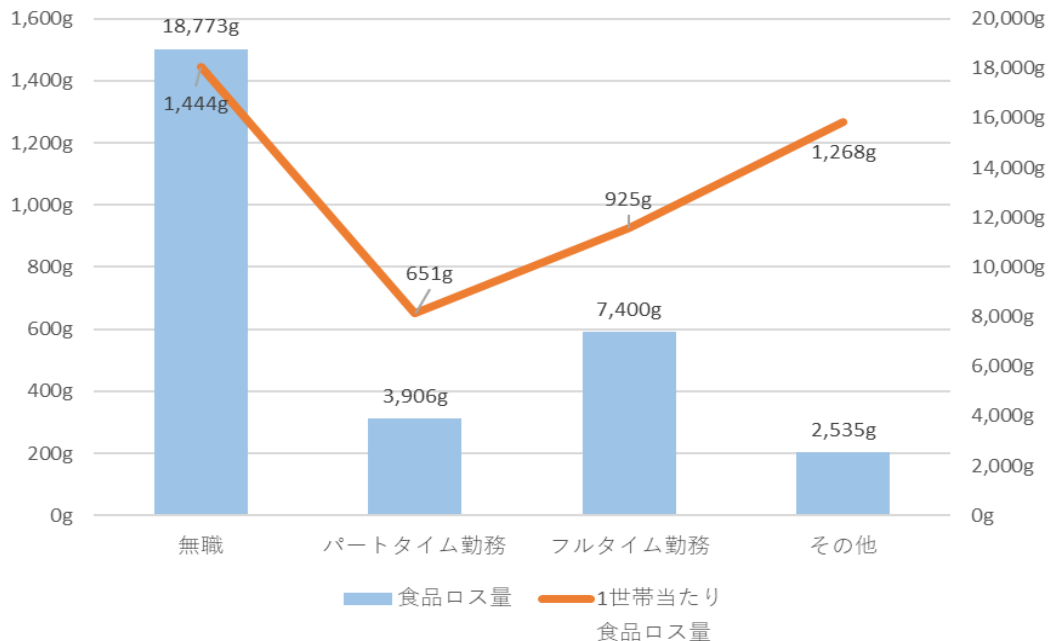
図表11 世帯構成別食品ロス量



ウ 就労状況別食品ロス量

就労状況別の食品ロス量については、無職とその他の1世帯当たりの食品ロス量が多く、パートタイム勤務の1世帯当たりの食品ロス量が少なくなっている。(図表 12)

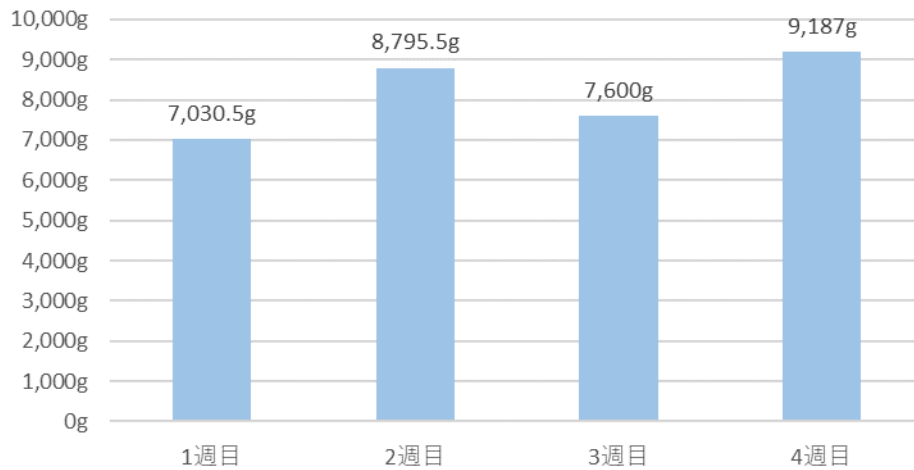
図表12 就労状況別食品ロス量



エ 週別食品ロス量

週別の食品ロス量については、モニター世帯によって差があるが、4週目が一番多い結果となった。(図表13)

図表13 週別食品ロス量

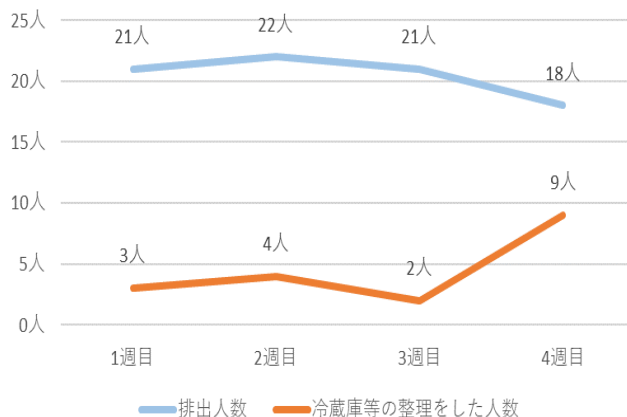


〈参考〉

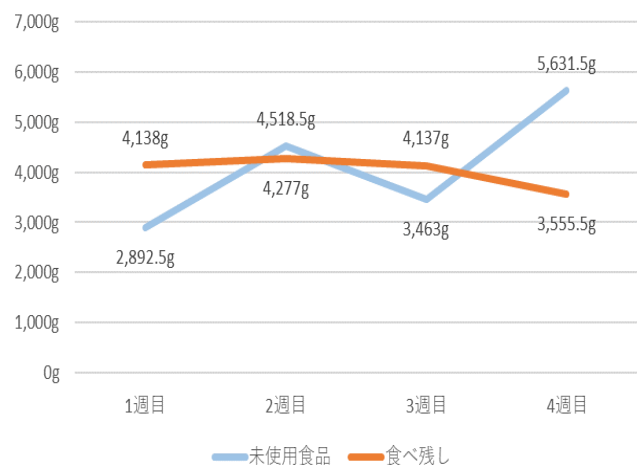
週別の食品ロス量について、最終週である4週目が一番多い結果となったが、これは、4週目において、排出人数が減少している一方で、廃棄量に影響する冷蔵庫等の整理をした人数の増加が挙げられる。(参考図表1)

また、食品ロス種別ごとの週別食品ロス量で見ると、冷蔵庫等の整理が影響を与えたと考えられる未使用食品の食品ロス量は4週目が多い一方、食べ残しによる食品ロスは4週目に減少していることが分かる。(参考図表2)

参考図表1 週別食品ロス排出人数および冷蔵庫等の整理をした人数



参考図表2 食品ロス種別ごとの週別食品ロス量



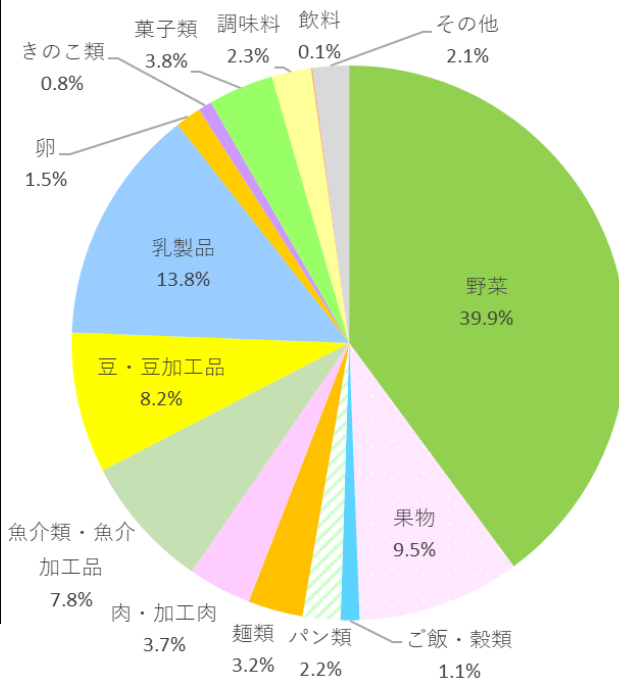
(3) 未使用食品について

未使用食品の品目別食品ロス量に占める割合は、「野菜」が39.9%と最も多く、次いで、「乳製品」が13.8%、「果物」が9.8%と続いており、野菜・果物などの青果が、全体の約半分を占めている。(図表14および図表15)

図表14 未使用食品の品目別食品ロス量

分類	食品ロス量
① 野菜	6,578g
② 果物	1,561g
③ ご飯・穀類	180g
④ パン類	371g
⑤ 麺類	522g
⑥ 肉・加工肉	615g
⑦ 魚介類・魚介加工品	1,284g
⑧ 豆・豆加工品	1,350g
⑨ 乳製品	2,280g
⑩ 卵	240g
⑪ きのこと類	127g
⑫ 菓子類	633.5g
⑬ 調味料	385g
⑭ 飲料	24g
⑮ その他	355g
合計	16,505.5g

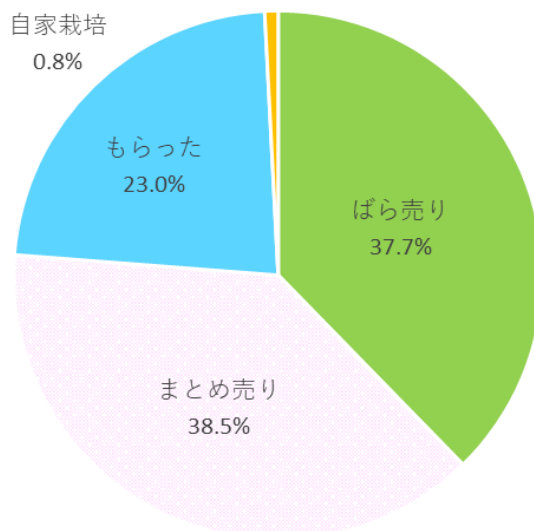
図表15 未使用食品の品目別食品ロス量



ア 未使用食品の入手方法

未使用食品の入手方法としては、「まとめ売り」が38.5%、「ばら売り」が37.7%、「もらった」が23.0%の順に多くなっている。(図表16)

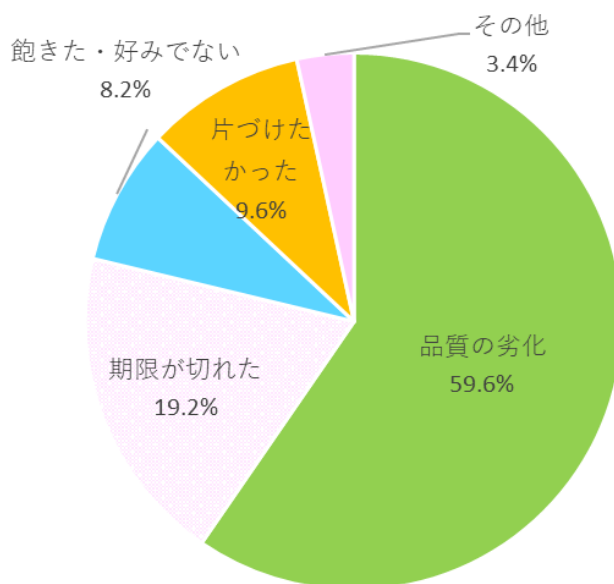
図表16 未使用食品の入手方法



イ 未使用食品の廃棄理由

未使用食品の廃棄理由としては、「品質の劣化」が約6割を占め、次いで、「期限が切れた」が約2割を占めている。(図表17)

図表17 未使用食品の廃棄理由

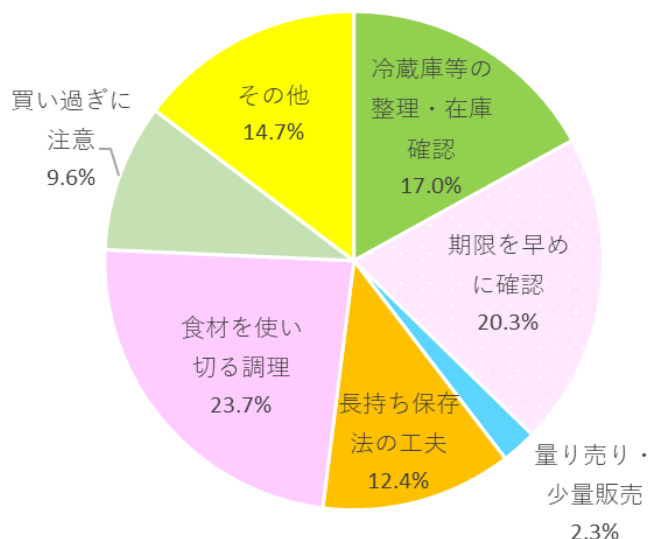


ウ 未使用食品を捨てずに済んだ方法

未使用食品を捨てずに済んだ方法について回答してもらった結果、「食材を使い切る調理」が23.7%、「期限を早めに確認」が20.3%、「冷蔵庫の整理・在庫確認」が17.0%の順に多かった。(図表18)

このことから、一度の調理において余した食品を保存する過程で、品質が劣化したり、期限が切れたりして廃棄する食品があると考えられる。

図表18 未使用食品を捨てずに済んだ方法



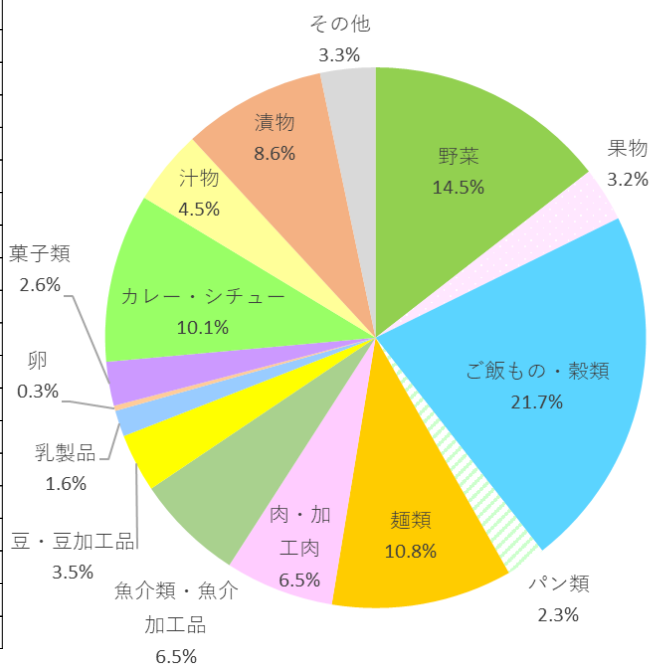
(4) 食べ残しについて

食べ残しによる品目別の食品ロス量に占める割合は、「ご飯もの・穀類」が21.7%、「野菜」が14.5%、「麺類」が10.8%となっており、その次に、家庭で多く作られる「カレー・シチュー」が多くなっている（図表19および図表20）

図表19 食べ残しの品目別食品ロス量

分類	食品ロス量
① 野菜	2,330g
② 果物	524g
③ ご飯もの・穀類	3,497.5g
④ パン類	380g
⑤ 麺類	1,740g
⑥ 肉・加工肉	1,047g
⑦ 魚介類・魚介加工品	1,044g
⑧ 豆・豆加工品	563g
⑨ 乳製品	252g
⑩ 卵	50g
⑪ きのこと類	
⑫ 菓子類	424g
⑬ 調味料	
⑭ 飲料	
⑮ カレー・シチュー	1,624.5g
⑯ 汁物	721g
⑰ 漬物	1,379g
⑱ その他	531.5g
合計	16,107.5g

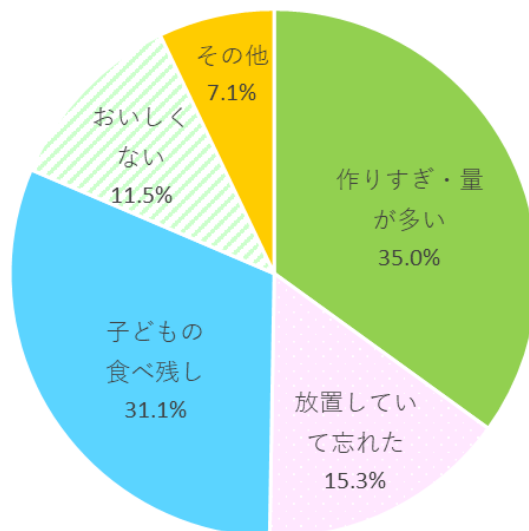
図表20 食べ残しの品目別食品ロス量



食べ残した理由としては、「作りすぎ・量が多い」が35.0%、「子どもの食べ残し」が31.1%、「放置して忘れてた」が15.3%の順に回答した人が多かった。（図表21）

世帯構成別の食品ロス量において、相対的に子どものいる家庭の方が食品ロス量が多い傾向にあったことから、子どもの食べ残しが理由の中において上位にくるといいう結果に結びついているものと推察される。

図表21 食べ残した理由



(5) 1週間の振り返りアンケートについて

調査期間である4週間において、1週間ごとに振り返りのアンケートへ回答してもらった結果は、下記の表のとおりである。(図表22)

家での食事の頻度は、朝と晩は「ほぼ毎日」家で食事する人が多く、昼については就労者もいるため、食事を家で「ほとんどしていない」という人が一定数いることが分かる。

家で食事をする予定が変更となり、家で食事をしなかったことがあるかとの問いでは、本人および家族のどちらも「ほとんどなかった」と回答した人が多いが、家族について「少しあった」と回答した人が数人いた。

買い物の頻度としては、週に「1～2回」が半数以上であるが、主婦層のモニターも多いため、「ほぼ毎日」と「一日おき」も数人ずついた。

見切り品や値引き品などの期限の近い商品の購入については、利用している人がどの週においても20人以上いた。

廃棄量に影響する出来事については、冷蔵庫・冷凍庫など食品の保管場所の整理が多く、その他には、いただき物や家族の事情などが挙げられた。

図表22 1週間の振り返りアンケート

項目		1週目	2週目	3週目	4週目	
家での食事の頻度	朝	ほぼ毎日	27人	26人	26人	26人
		半分くらい	0人	0人	0人	0人
		ほとんどしていない	2人	3人	3人	3人
	昼	ほぼ毎日	17人	18人	18人	18人
		半分くらい	4人	3人	3人	3人
		ほとんどしていない	8人	8人	8人	8人
	晩	ほぼ毎日	29人	29人	29人	29人
		半分くらい	0人	0人	0人	0人
		ほとんどしていない	0人	0人	0人	0人
家での食事予定が変更となった頻度	本人	何度もあった	0人	0人	0人	0人
		少しあった	1人	1人	0人	0人
		ほとんどなかった	28人	28人	29人	29人
	家族	何度もあった	1人	0人	0人	0人
		少しあった	2人	2人	4人	1人
		ほとんどなかった	24人	25人	23人	26人
買い物の頻度	ほぼ毎日	5人	3人	5人	4人	
	一日おき	6人	7人	8人	7人	
	1～2回	17人	18人	15人	16人	
	買わなかった	1人	1人	1人	2人	
見切り品・値引き品の購入	はい	10個未満	20人	16人	16人	18人
		10個以上	3人	5人	6人	5人
	いいえ	6人	8人	7人	6人	
廃棄量に影響する出来事	あった	7人	6人	4人	10人	
	なかった	22人	23人	25人	19人	

4 事後アンケート結果

(1) 調査期間中の食品の買い物行動

調査後のアンケートにおいて、食品の買い物行動については、調査前のアンケートと比較して、回答が多かった選択肢および少なかった選択肢は、ほぼ変わらなかった。(図表 23)

アンケートの回答を基に食品ロス量を集計した結果、『念のため』と違って食品を多めに買うことが多い、「家にある食品と同じものを、うっかり買ってきてしまう」、「買い物をしながら献立を考えることが多い」、「『数量限定』『期間限定』の食品をつい買ってしまう」などの項目において、1世帯当たりの食品ロス量が平均より多い傾向にあった。

また、調査前のアンケートと比較して、「家にある食品と同じものを、うっかり買ってきてしまう」、「『念のため』と違って食品を多めに買うことが多い」、「棚の奥のほうから商品を取るなどして、賞味・消費期限がより長いものを買う」などの回答数が減少していることから、調査を通じて食品ロスについて意識するようになったものと推測される。

図表23 食品の買い物行動と食品ロス量

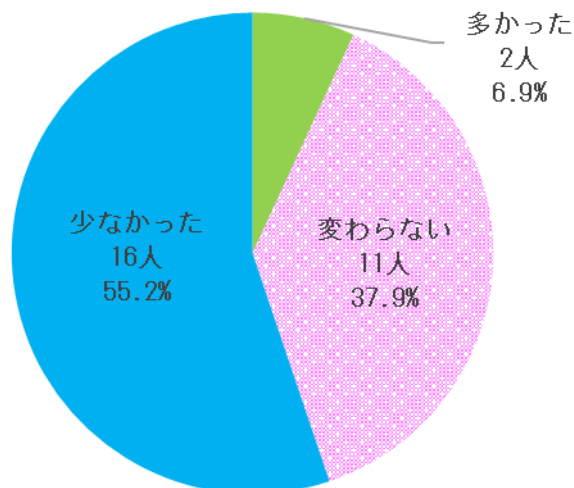
項目	事前(参考)	事後(調査期間中)		
	人数	人数	食品ロス量	1世帯当たり
① 買い物をしながら献立を考えることが多い	12人	8人	17,176.5g	2,147g
② 買うものを決めてから買い物に行くことが多い	21人	21人	26,257.0g	1,250g
③ 家にある食品と同じものを、うっかり買ってきてしまう	9人	3人	8,682.0g	2,894g
④ 「念のため」と思って食品を多めに買うことが多い	9人	4人	13,850.0g	3,463g
⑤ できるだけ必要最低限・少なめに買うことが多い	14人	13人	6,162.0g	474g
⑥ 棚の奥のほうから商品を取るなどして、賞味・消費期限がより長いものを買う	13人	8人	10,391.0g	1,299g
⑦ 少し割高でも、ばら売り・少量パックを買うことが多い	8人	4人	5,612.5g	1,403g
⑧ 少量で足りる場合でも、まとめ売りのほうが安ければまとめ売りを買う	9人	14人	19,395.0g	1,385g
⑨ セール品や閉店前の値引き商品(肉,魚,惣菜など)をよく買う	18人	16人	15,706.5g	982g
⑩ よく使う食品・食材は、いつでも使えるように家に常備している	22人	18人	22,584.0g	1,255g
⑪ 「数量限定」「期間限定」の食品をつい買ってしまう	9人	7人	11,030.5g	1,576g
⑫ 一週間程度の食品をまとめて買うことが多い	14人	12人	8,364.0g	697g
⑬ 仕事等の外出帰りに買い物することが多い	10人	8人	10,827.5g	1,353g
⑭ 家から買い物に行くことが多い	20人	21人	24,772.0g	1,180g
全世帯	29世帯	29世帯	32,613.0g	1,125g

※複数回答可

(2) 調査期間中と普段の食品廃棄量の比較

調査期間中と普段の食品廃棄量の比較では、半数以上となる55.2%の人が「少なかった」と回答したことから、調査によって、食品廃棄を極力出さないように意識したものと考えられる。(図表24)

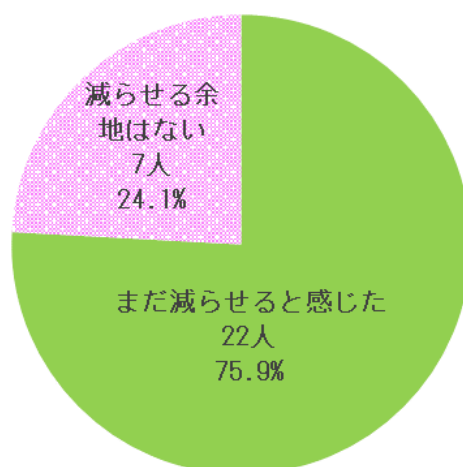
図表24 調査期間中と普段の食品廃棄量の比較



(3) 食品ロス削減の余地

食品ロス削減の余地については、「まだ減らせると感じた」と回答した人が75.9%と多数を占め、食品ロスダイアリーを記入することが自己の食品廃棄量を客観的に知る機会となり、実際の量を見て、食品ロス削減の余地はまだあると思った人が多くいたものと推測できる。(図表25)

図表25 食品ロス削減の余地

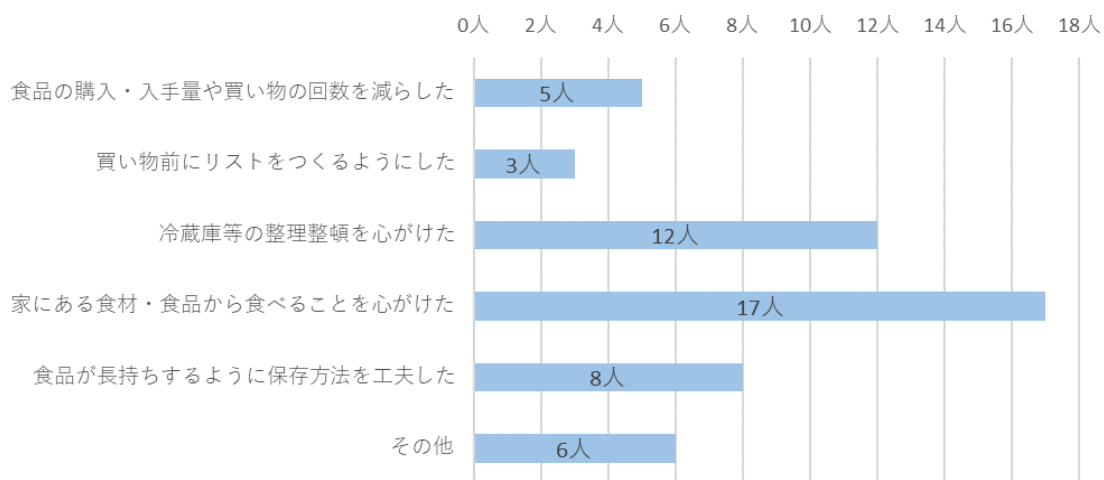


(4) 調査期間中の食品ロス削減のための新たな取り組み

調査期間中に新たに行った食品ロス削減のための取り組みは、「家にある食材・食品から食べることを心がけた」が17人、「冷蔵庫等の整理整頓を心がけた」が12人、「食品が長持ちするように保存方法を工夫した」が8人という順に回答が多かった。(図表26)

また、「その他」には、「すぐに食べるものは、てまえどりを実践した」、「野菜など食べられる部分まで切りすぎないようにした(過剰除去をしない)」、「少量ずつ皿に取り分けるなど家族で工夫した」などの回答があった。

図表26 調査期間中の食品ロス削減のための新たな取り組み

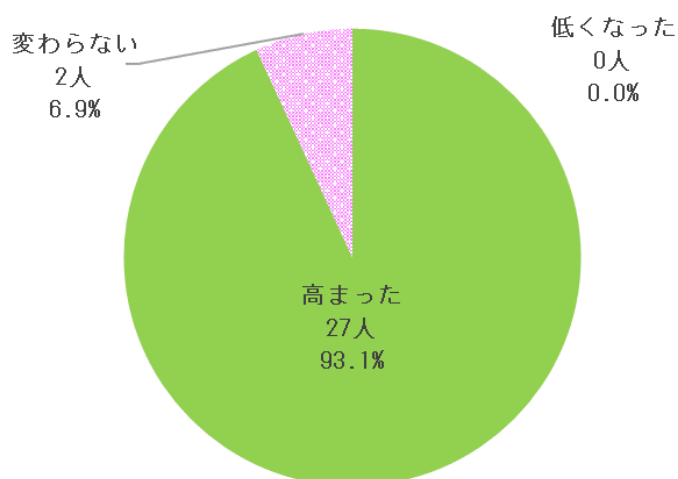


(5) 食品ロス削減に対する意識の変化

食品ロス削減に対する意識について、「高まった」と回答した人が全体の93.1%と9割以上を占め最も多い結果となった。(図表27)

このことから、調査自体が市民の食品ロス削減に対する意識に一定の効果を与えたものと考えられる。

図表27 食品ロス削減に対する意識の変化



(6) 調査に対する感想等

4週間の調査を終えての感想や、食品ロス削減について気づいたことやアイデアについて記載してもらったところ、28名のモニターから回答があり、主な内容については、次のとおりである。

ア 調査の感想や気づいたこと

- ・食品ロス削減を心がけているが、今回の調査により一層意識が高まった。
- ・食品ロスを記録する事で、こんなにも意識が変わるものかとびっくりした。
- ・自分の家庭の実際の食品廃棄量を知ることができてよい機会になった。
- ・改めて記録をつけてみると、捨てていない週はないので、捨てることのないように工夫をしていきたい。
- ・自身の買い物、食品の保管方法、調理の仕方について改めて見直すきっかけになった。
- ・自分だけでなく、家族の意識も高まり、ご飯を残さなくなった。
- ・最終週は意識も少し変化したのか、廃棄量が少なくなった。
- ・食品ロス削減について、まだまだ自分の家でもできることがあると気づき、一家庭からもっと気をつけていかなければと思った。
- ・今回の調査に参加することにより、食品だけではなく、生活用品等も「本当に今必要か？」とより考えながら購入するようになり良かった。
- ・このような機会があり、うれしく思ったので、次回もぜひ参加したい。
- ・予想より食品ロスの量は少なかった。
- ・調理くず（野菜の皮など）の量が生ごみに占める割合が大きい。
- ・調査前はできるだけ食品ロスの削減をしようと意気込んでいたが、いざ始めると、日々の家事や育児に追われて余裕がなかった。
- ・食べられるのに捨てた食品が全くなかったため、調査に協力できなかっただろうと思う。
- ・一人暮らしで日持ちするものしか買わないので、捨てるものがあまりなかった。
- ・子どもがあまり食べなくてもいっぱい盛らないとグズるので、しぶしぶ捨てるが多かった。

イ 心がけたことや実践したこと

- ・頻繁に買い物せず、献立を決めて1週間分等まとめて買うようにした。
- ・買う量を意識するようになった。
- ・夏は特に何でも冷蔵庫保管なので、買いすぎないように注意した。
- ・買い物の際、すぐに食べる食品の手前取りに取り組んだ。
- ・なるべく家にある食品で調理するようになった。
- ・冷凍できるものは冷凍し、すぐに調理できるものは調理するようになった。
- ・大袋の食品を小分けにして冷凍保存した。
- ・野菜をすぐに使わない時は、キッチンペーパーや新聞紙に包むようにした。

- ・途中でイベントが入る時は、メニューを変更した。
- ・大食いでも、小皿を何品も出して、目で楽しみながら食事した。
- ・購入した惣菜が好みの味付けではなかった場合、味付けを変えたり、食材を追加したりして、おいしく食べ切るようにした。
- ・食品やテイクアウトのものに付いてくるたれなど不要なものはもらわないようにしたり、たれを別の料理に利用するようにしたりした。

ウ 食品ロス削減のためのアイデア

- ・食品ロスが出た時、最適な量はどのくらいだったのか考察し、なんとなくやっていた事を明らかにする。
- ・買い物の前にリストを作成する。
- ・買い物リストを作成する際、肉の量（g）等、大体の量の目安を書く。
- ・買い置きをあまりしないようにする。
- ・値引き商品を利用したり、すぐに食べる食品は手前から購入したりする。
- ・期限が短いものは、1円でも安くし、売れ残らないようにする。
- ・家庭により食品ロス削減の方法は大きく変わるため、販売店で呼びかける。
- ・野菜など腐りやすいものは、買い物した当日・翌日には切り分け、ラップ・ジップロック等で保存する。
- ・まとめ買いをした肉や魚に下味を付けて冷凍保存したり、調理済みにして冷蔵・冷凍保存したりする。
- ・白飯を冷凍する時は、少なめに小分けして冷凍する。
- ・寒い時期と暑い時期では食品の持ちが違うので、冷凍での保存等を工夫する。
- ・冷蔵庫内をしっかりと見渡せる入れ方にする。
- ・小さめの冷蔵庫でその都度買い物に行く。
- ・いつも食べきれる量を作る。
- ・野菜くず（皮）などの上手な調理方法やレシピを考える。
- ・野菜等の可食部をもっと増やすことで廃棄を減らす。
- ・家族複数人が料理をする場合、食材が余っていたら、なるべくそれを使いきれぬメニューを考えたり、探したりする。
- ・保存方法や調理方法についてインターネット等を活用する。
- ・食べないお菓子等は早めに人に譲る。
- ・行政主導でのフードバンクやその食材を使つてのレストランイベントを企画する。
- ・キャッチフレーズで食品ロスの削減について啓発する。
- ・学校給食で、残さず食べた子にプレゼントを渡す。

エ その他

- ・食品ロスの削減はSDGsにもつながる。
- ・食品ロスを減らすことは家計にもやさしい。

- ・試しに冷蔵庫と冷凍庫の整理をしたら忘れていたものが多数見つかった。
- ・この時期、野菜のいただきものが多く、食べ切ることが大変だった。
- ・もともと食品ロスが少ないので、他の家でどれくらい食品ロスがあるのか気になる。
- ・情報が少ないため、自分の食品ロス量が多いのか少ないのかわかりづらい。
- ・テレビや新聞等の食品ロスに関する報道を見て、廃棄処分にはエネルギーがかかり、CO₂も発生するので、大変なことだと思った。
- ・函館市の食品ロスの多さに驚いており、海外の子ども達の中には栄養失調で亡くなっている現実もあることから、現状について周囲に伝えていきたい。
- ・感染予防等を考えると、子どもの食べ残しを減らす方法が分からない。
- ・子ども達の食欲のむらがあり、残すことも多いが、親としてはたくさん食べて成長してほしいという願いもあり、廃棄は仕方ないという気持ちもある。
- ・プラスチックごみなど資源をリサイクルし、ごみをできるだけ少なくとの考えが少ないと思う。
- ・まだまだ食品ロスは減らせるとは思うが、過去の災害がトラウマで多く買い込んでしまう。

5 まとめ

〈家庭における食品ロスの状況〉

本調査の参加者から発生した食品ロスの内訳としては、未使用食品（直接廃棄）の廃棄が約5割、食べ残しによる廃棄も約5割とほぼ半々の発生量となった。

未使用食品による食品ロスでは、野菜や果物、乳製品といった品目の廃棄が多く見られた。廃棄理由としては、品質の劣化や期限切れによる廃棄が8割近くを占めたが、「飽きた・好みでない」、「片づけたかった」といったまだ食べることができるのに廃棄されている食品も約18%発生していることから、フードバンクなどの活用により、食品ロスの一部を削減することも可能ではないかと考えられる。

食べ残しによる食品ロスの発生品目としては、ご飯もの・穀類、野菜、麺類、カレー・シチューなどが多い結果となった。廃棄理由では、「作りすぎ・量が多い」、「放置していて忘れた」といった意識次第でロスを防ぐことができるものが約5割を占めたほか、「子どもの食べ残し」といった子育て世代からの食品ロスも3割以上と大きな要因となっている。

次に、本調査の前後に実施したアンケートの結果から、『念のため』とって食品を多めに買うことが多い、「家にある食品と同じものを、うっかり買ってしまおう」、「買い物をしながら献立を考えることが多い」、「『数量限定』『期間限定』の食品をつい買ってしまおう」などの行動をとる世帯について、1世帯当たりの食品ロス量が多い傾向にあり、冷蔵庫等の保管状況の確認不足や本来必要のないものの購入などの要因が、食品ロスに繋がっているものと推測される。

しかし、事後アンケートでは、上記の項目のほか、「棚の奥のほうから商品を取るなどして、賞味・消費期限がより長いものを買う」などの人数についても減少傾向となっており、また、モニター体験を通じて食品ロス削減に対する意識が高まったと回答した参加者が約9割を占めたことから、本調査を通じて参加者の意識向上が図られたものと考えられる。

〈所見〉

本調査では、どのような行動が食品ロスの発生原因となるかを把握し、本市の食品ロスの削減に繋げるものであるが、未使用食品のロスでは、冷蔵庫等の保管場所の整理や期限の把握、フードバンク等の活用が有効であると思われる。食べ残し対策としては、作りすぎや子どもの食べ残しが多いことから、食べる量の把握や残り物の保存方法などの紹介、環境教育を通じた親子で取り組める行動についても必要と考えられる。また、買い物行動として、買い物前の必要量の把握や、すぐに食べるものは商品棚の手前から取る行動が重要であり、現在本市で行っている「てまえどり運動」などにより消費者の意識を向上させる取り組みについても推進していく必要がある。

食品ロスの削減に関しては、市民一人一人の自発的な取り組みが重要であることから、市民自らができることを考え、行動に移すことができるよう、各種施策の情報発信や事業者との協同による周知啓発など、食品ロス削減に向けた取り組みを今後も継続して実施していくこととしたい。