

みんなで広げる

もったいない！あまがさき



尼崎市シティプロモーション
マスコットあまっこ

食品ロスダイアリー

【資料】

この冊子は【資料】です。

内容をお読みいただき、記入方法などを確認したあと、
食品ロスダイアリー【提出用】にご家庭からでた食品ロスなどを
記入してください。

なお、ご提出は食品ロスダイアリー【提出用】のみで構いません。
この【資料】はご自宅に保管していただき、食品ロスダイアリーの
取組後も家庭での食品ロス削減に向けてご活用ください。



尼崎市シティプロモーション
マスコットあまっこ

- 食品ロスって? P.1
- 食品ロスダイアリーとは..... P.1
- この調査について..... P.2
- この調査での食品ロスの考え方..... P.4
- 食品ロスダイアリーの記入の仕方・・ P.5

《参考資料》

- ▷尼崎市内各所に無料の給水スポットができました!
- ▷尼崎市一般廃棄物処理基本計画(概要版)

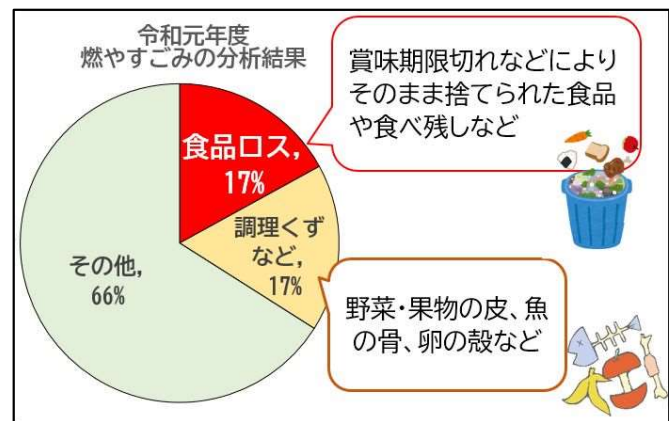
このたびは「食品ロスダイアリー」市民モニター調査にご応募いただき、誠にありがとうございます。

こちらの【資料】をお読みいただき、調査へのご協力をお願いいたします。

■食品ロスって？

食品ロスとは、食べ残しや期限切れなどにより、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨てることは非常にもったいないことで、環境にも悪い影響を与えています。

尼崎市が行ったごみの分析調査では、令和元年度の燃やすごみのうち、**約17%**が食品ロスでした。これは重さにすると**約13,000トン**となり、1年間に1世帯当たり**約60キログラム**の食品ロスが発生していることとなります。



■食品ロスダイアリーとは？

「食品ロスダイアリー」とは、家庭で廃棄する手付かず食品や食べ残しを日記形式で記録するもののことです。

普段の生活の中で、買いすぎや作りすぎ、期限切れなどにより食べものを処分していることはありませんか？おうちからでる食品ロスを「食品ロスダイアリー」に記録すると、ご自宅での食品ロスの実情を「見える化」でき、買い物や調理、保存方法の見直しにつながるなど、食べものの「もったいない」を減らせます。

■この調査について

①調査の趣旨

尼崎市内の家庭から出された生ごみには、本来は食べられるのに捨てられてしまった「食品ロス」が約5割含まれています（令和元年度）。尼崎市一般廃棄物処理基本計画では、市民・事業者の皆様と連携して、食べきりや必要な分だけ買うことなどにより、食品ロス削減に取り組むこととしています。

そこで、食品ロスが発生してしまう理由を具体的に把握し、その解決に向けた方策を検討することを目的として、この調査を実施します。

②調査にご協力いただく期間（食品ロスダイアリーに取り組む期間）

令和3年7月19日（月曜日）～令和3年8月15日（日曜日）

③調査の流れ

- ・記入者情報及び事前アンケート（【提出用】P.1～2）にご回答ください。



- ・食品ロスダイアリー（【提出用】P.3～10）に記入してください。（1週間×4回の4週間）



- ・4週間の記入が終わったら、事後アンケート（【提出用】P.11）にご回答ください。



- ・以上の記入が終わったら、食品ロスダイアリー【提出用】を資源循環課（尼崎市大高洲町8番地）に持参、または郵送にてご提出ください。提出後、記念品の尼崎市オリジナルマイボトルを進呈します。

× 4 週間

④ 注意点

- ・記入に用いる筆記用具は問いません。鉛筆・ボールペンなどでご記入ください。
- ・普段の暮らしの中で発生する食品ロスを調査することが目的ですので、調査期間中はいつもどおりに暮らしながら、自然体で取り組んでください。
- ・家庭で捨てた食品ロスが記入の対象です。記入者ご本人が捨てたもののほか、家族の方が捨てたものもできるだけ記入してください。
なお、外食時に食べ残したのものや、職場や外出先で捨てたものは記入不要です。

⑤ 記念品の進呈について

・4週間分の記入が終わった食品ロスダイアリー【提出用】を資源循環課に提出していただいた方へ、記念品の尼崎市オリジナルマイボトルを進呈します。

▶ダイアリーを資源循環課に御持参いただける場合

ご提出時に、ダイアリーと引き換えに記念品をお渡しします。

※受付時間は土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分までです。

▶郵送で御提出される場合

ダイアリーのご返送後、内容を確認させていただきました後に、ご自宅へ記念品をお届けします。

※誠に恐れ入りますが、ダイアリーの送付に係る封筒及び切手はご負担ください。

※記念品の受取日時は指定できません。

⑥ 問い合わせ及びダイアリー提出先

尼崎市 資源循環課

住 所：〒660-0842 尼崎市大高洲町8番地

電 話：06-6409-1341

ファクス：06-6409-1277

メー ル：ama-gomigen@city.amagasaki.hyogo.jp

■この調査での食品ロスの考え方

- 買った・つくった・もらった食品・飲料（以下、「食品」と言います。）のうち、自宅で「手つかず食品」と「食べ残し」として捨てた食品を「食品ロス」として記入してください。
- 家庭で捨てたものが記入の対象です。外食時や、職場・外出先で捨てたものは記入不要です。
- 調理したときに取り除いた食べられない部分は「調理くず」として「食品ロス」には含めず記入しません。

ダイアリーに記入するもの

▶手つかず食品：未使用のまま捨てた食品・飲料

例えば... ・消費期限・賞味期限が切れてしまった加工食品・肉・調味料・飲料等
・傷んでしまった野菜や魚など



▶食べ残し：自宅で食事に用意したが食べきれずに捨てた食品・飲料

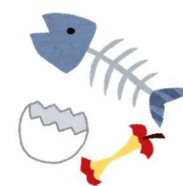
例えば... ・調理した食事の食べ残し・飲み残し
・購入した総菜・弁当の食べ残し



ダイアリーに記入しないもの

▶調理くず：調理時に取り除いた食べられない部分

例えば... ・野菜や果物などの皮、へタ、種
・白菜やキャベツなどの外葉



※調理くずはダイアリーへの記入は不要ですので、大根やにんじんなど皮ごと食べられる野菜でも、調理して皮をむいた部分は記入しなくても結構ですが、皮ごと食べることで「生ごみ」を減らすことができます。

▶家庭以外で捨てた食品

例えば... ・外食時に食べ残したもの
・職場・外出先で捨てたもの



■食品ロスダイアリーの記入の仕方

2ページで1週間分です。

家庭で出た「手つかず食品」や「食べ残し」の量と理由などを記録します。

日付	捨てたもの	種類		量 (g)	捨てた理由	感想
7/19 (月)	なすび	① 購入したもの	① 未使用	1/3くらい	傷んでいた	冷蔵庫の奥に入ってしまった、存在を忘れていた。
7/20 (火)	チャーハン	② 調理したもの	② 食べ残し	100 g	作りすぎて残していたが、食べなかった	あとで食べようと思っていたが、結局食べなかった。
7/23 (金)	ソーセージ	③ いただきもの	① 未使用	3本 (60 g)	賞味期限が切れて、変なおい味がしたから	期限が近いものは冷蔵庫の手前に置くようにする！

1週間の振り返り

- ・安いとつい買いすぎてしまい、食べる前に傷んでしまうことがあった。
- ・冷蔵庫にあるのを忘れていて、同じものを買ってしまった。
買い物に行く前に、冷蔵庫を確認しようと思った。
- ・食べきれない量を作っているつもりだったが、思っていたよりも作りすぎて残ってしまい、捨てるが多かった。

一週間の取組のなかで気づいたことや思ったことなどを自由に記入してください



《記入の仕方》

捨てたもの：食品名、料理名などを具体的に記入してください。お菓子やジュースも捨ててしまった場合は記録してください。

種類：①購入したもの、②調理したもの、③いただきもの、④自家栽培、⑤その他から1つ選んでください

量：重さを量れる場合は、量ってください。どうしても量れない場合は1/3、半分、お茶碗1杯など見た目の量を記入してください。

《参考》
重さの目安



お茶碗1杯分
150 g



豆腐1丁
300 g



じゃがいも(中)1個
100 g



豚汁1杯
180 g

捨てた理由：捨ててしまった理由を具体的に記入してください。

感想：捨ててしまった理由の原因になったことや、感想、メモを記録してください。

食品ロスがなかった週は...

1週間のうち、1度も食品を捨てることがなかった場合は、表の上のチェックボックスに印をつけてください。

また、この場合も1週間の振り返りに感想や食品ロス削減の工夫などを記入ください。

1週間捨てることがなかった場合は☑ →

尼崎市内各所に無料の給水スポットができました！

尼崎市では、プラスチックごみ削減の取組として給水機の設置を促進し、誰でも自由にご利用いただける給水スポットとして整備しています。



給水スポットが増えてマイボトルを持参する人が増えることで、使い捨てプラスチックの利用が減り、プラスチックごみの削減につながります。

給水スポットは、今後、順次拡大していく予定です。

容器がないと給水できませんので、マイボトルを持ち歩きましょう！

マイボトルの普及により見込める効果



また、食品ロスダイアリーの取組後には、記念品として尼崎市オリジナルマイボトルを進呈します。

尼崎市オリジナルマイボトルを使って、市内各施設の給水スポットをぜひご活用ください！



給水スポットはどこにあるの？

市内の公共施設計18施設（下記参照）に給水機を設置しています。給水スポットは順次拡大予定です。

【給水機設置施設】

- ・尼崎市役所 本庁舎
- ・尼崎城
- ・開明庁舎
- ・あまらぶアートラボ A-Lab
- ・中央図書館
- ・北図書館
- ・尼崎市総合文化センター
- ・中央北生涯学習プラザ
- ・立花庁舎
- ・小田南生涯学習プラザ
- ・大庄北生涯学習プラザ
- ・武庫西生涯学習プラザ
- ・園田東生涯学習プラザ
- ・大高洲庁舎
- ・クリーンセンター 第2工場
- ・資源リサイクルセンター
- ・あまがさきひと咲きプラザ（アマブラリ・あまぼーと）
- ・田能資料館

尼崎市一般廃棄物処理 基本計画

概要版

みんなで広げる

もったいない！
あまがさき



尼崎市シティプロモーション
マスコットあまつき

1人／1日の
ごみ減量目標 = たまご1個分
(約47グラム)



令和3年（2021年）3月

尼崎市

わたしたちは、 これからの10年間でごみを **10%** 減らすことを 目指しています。

ごみを減らす3箇条 「3R」

リデュース Reduce : ごみをつくらないこと (発生抑制)

リユース Reuse : くりかえし使うこと (再使用)

リサイクル Recycle : 原料に戻して使うこと (再利用)

家庭でできること

まだ食べられる「もったいない」食品ロスを減らそう！

リデュース

- ・ごはんを
食べ残さない



リデュース

- ・食べる分
だけ買う



リデュース

- ・お店で食べ残した
料理を持ち帰る



結局ごみになる「もったいない」使い捨てプラスチックは使わない！

リデュース

- ・マイバッグやマイボトルを
持ち歩く



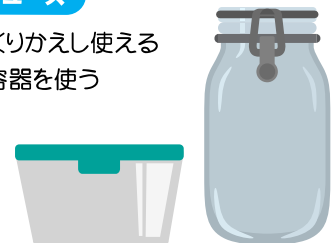
リデュース

- ・コンビニでプラスチック製の
スプーンをもらわない



リユース

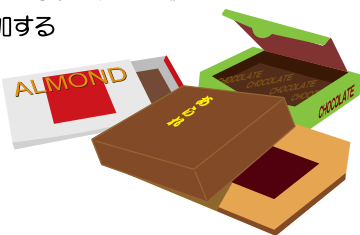
- ・くりかえし使える
容器を使う



リサイクルできる「もったいない」
紙を分別しよう！

リサイクル

- ・お菓子の箱を分別する
- ・地域の資源集団回収に
参加する



まだ使えるものは
くりかえし使おう！

リデュース

リユース

- ・リユースショップ
やフリマアプリを
利用する
- ・詰め替え可能な
商品を買う



みんなで積極的に参加しよう！

リデュース

リユース

リサイクル

- ・地域の清掃活動に
参加する
- ・地域でごみ
の勉強会を
する



尼崎市シティプロモーション
マスコットあまつこ

1日たまご1個分のごみを
減量しよう！

たまご1個
=約47g

わたしたちが普段捨てているごみには、まだ食べられる食品ロスや、分別すればリサイクルできる紙資源など、「もったいない」ものがたくさん捨てられています。そんな「もったいない」ごみを10%減らしましょう！

その中でも特に大事なのが…

ごみになるものを **買わない・使わない・作らない**

リデュース を中心に取り組んでいこう！

事業所・お店・工場ですること

まだ食べられる「もったいない」食品ロスを減らそう！

リデュース

- ・小盛メニューを導入する



リデュース

- ・客に食べきりや持ち帰りをPRする



リデュース

- ・手前取りをPRする



ごみの出ないものづくりや売り方を実践しよう！

リデュース

リユース

- ・はかり売りや簡易包装を導入する
- ・リユースやリサイクルが可能な製品をつくる



まだ使えるものはくりかえし使おう！

リユース

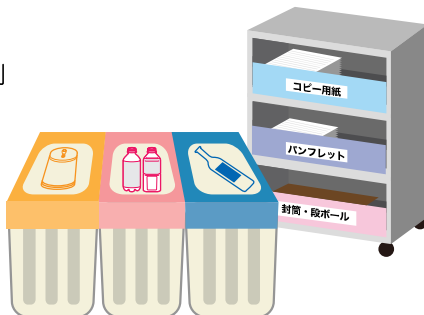
- ・リユース品の購入やリース、レンタルを利用する
- ・リユース食器を利用する



エコオフィスを実践しよう！

リサイクル

- ・オフィスに紙分別ボックスを置く
- ・びん、缶、ペットボトルを正しく分別する



正しい処理を実践しよう！

リデュース

リユース

リサイクル

- ・従業員とごみ減量や適正処理の勉強会をする
- ・一般廃棄物と産業廃棄物を正しく分別する



そもそも、なぜごみを減らす必要があるの？

その理由は
次のページへ

理由①

家計や経営コストを節約できます

ごみも、元はお金を出して買ったもの。次々にごみを捨てると、ものを買ったお金が無駄になります。



ごみを捨てるためには、ごみ袋代やごみ処理料金などのお金がかかります。

ごみを減らす
メリット

家計や経営コストの節約ができます

- くだなものを買うお金が節約できます
- ごみ袋代を減らせます
- ごみ処理コストを削減できます
- リサイクルやリユースで収入が得られることがあります



コラム

尼崎市で発生する食品ロス

「食品ロス」は、手つかずのまま捨てられた食品、食べ残しなど、まだ食べられるのにごみとして捨てられてしまった食品のことをいいます。尼崎市では、1人あたり1年間で約30kg（金額にすると約3万円相当）もの食品が捨てられています。



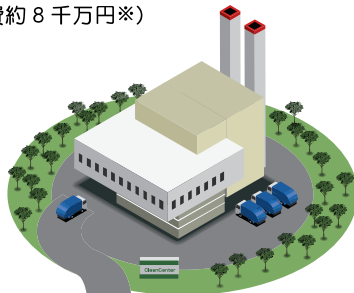
理由②

大切な税金を有効に使えます

1年間のごみ処理コストは約45億円かかっています。（1人あたり約1万円）



ごみが多いと、大きいごみ処理施設が必要です。（1日の処理量1tあたり建設費約8千万円※）



ごみを燃やしたあとに残る灰を埋め立てる最終処分にもコストがかかっています。（1年間約2.5億円）

ごみを減らす
メリット

他の行政サービスに活用できます

- ごみ処理、ごみ処理施設建設や最終処分にかかるコストを削減し、社会保障、教育や子育て支援などの他の行政サービスに役立てることができます
- 最終処分場を長く大切に使うことができます



ごみが減らないと…

ごみ処理にかかるお金が増え続けます

- ごみ処理にかかるお金が年間、1人1万円では済まなくなります
- 最終処分や、大きいごみ処理施設を建てるために多額のコストがかかり、他の行政サービスを圧迫します
- 尼崎市だけで処理しきれなくなり、他の市に処理を依頼するために新たなコストがかかります
- 新しい最終処分場が必要になります

ごみを減らすことは、大切な地球環境をまもるだけでなく、わたしたちの暮らしにも大きなメリットがあります。

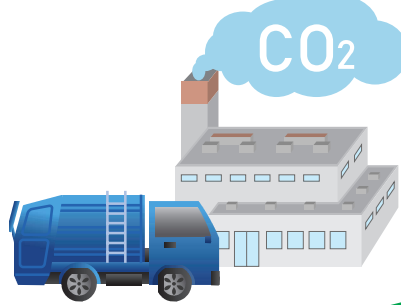
理由③

ごみ減量は環境問題の身近な課題です

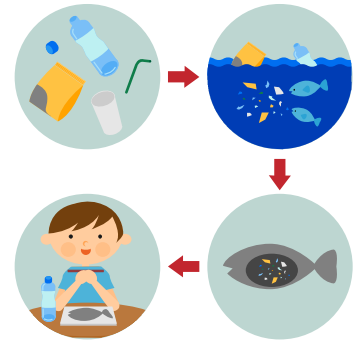
わたしたちが普段使っているものは、限りある大切な資源を使って作られています。



ごみとなったものを運んだり燃やしたりするときに、地球温暖化の原因となる二酸化炭素が発生します。



ごみが川や海に流出すると、海洋汚染の原因となり、生態系に影響を与えます。



ごみを減らす メリット

わたしたちの地球をまもることができます

- 限りある資源をまもることができます
- 地球温暖化の進行を防ぐことができます
- まちや自然がきれいになります



コラム

「プラスチック」は何が問題？

プラスチックはわたしたちの身の回りでたくさん利用されていますが、資源の枯渇、地球温暖化の進行や海洋汚染など、環境への影響が大きく、その削減が世界的な課題となっています。

問題の解決に向けて、必要以上に使い捨てプラスチックを使わないなど、まずは一人一人ができることから実践していくことが大切です。

どうやってごみを減らすの？

ごみを減らすために、計画をつくりました



尼崎市シティプロモーション
マスコット あまっつむ

わたしたちの尼崎市を未来の子どもたちに引き継ぐために、ごみの減量を進め、限りある資源や財産を有効に活用し、大切な地球環境や資源をまもる計画（尼崎市一般廃棄物処理基本計画）を策定しました。

令和3年度から令和12年度の10年間で、みんなで協力してごみの減量を進めます。

ごみを減らす
計画について
は次のページへ

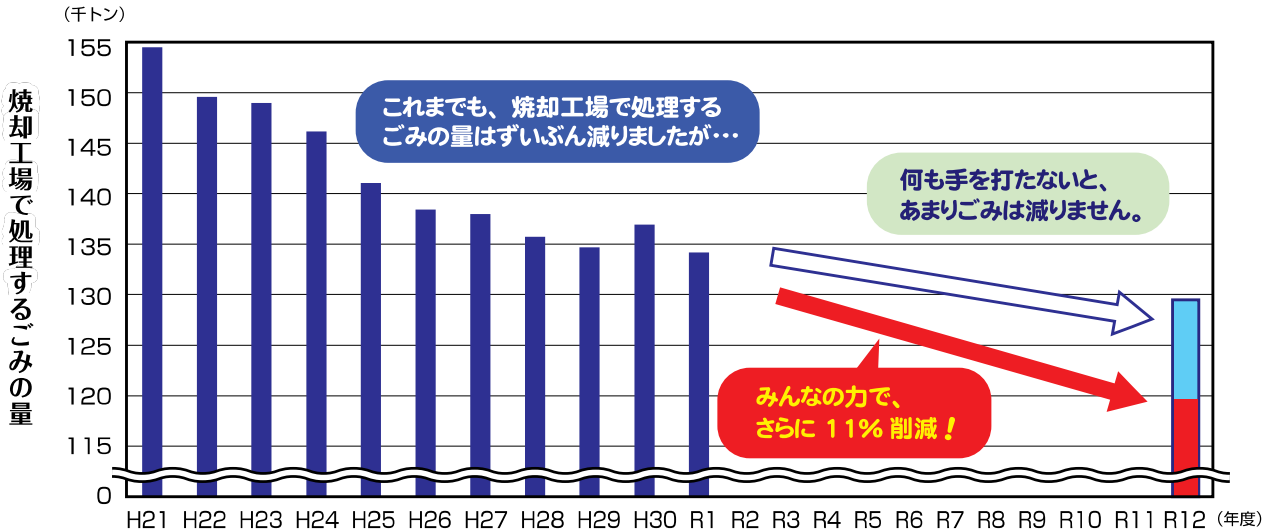
2

ごみを減らす計画

これまでも、みんなの努力と協力で尼崎のごみはずいぶん減りました。ですが、このまま安心してはごみは減りません。これからの10年間でさらに減らしていくために、減量目標と取組を定めました。



どれくらいごみを減らすの？



目標

令和3年度からの10年間で焼却工場処理するごみの量を
令和元年度比で **11%** 減らします
(14,540t)

134,041 t (令和元年度実績) ▶ 119,501 t (令和12年度目標値)



尼崎市シティプロモーション
マスコット あまつこ

家庭での目標

毎日の「燃やすごみ」量を

10%削減

令和3年度からの10年間で一人一人が毎日出す「燃やすごみ」量を、令和元年度比で10% (1人1日あたり47g: 卵ひとつ分) 減らします。

たまご1個
=約47g

事務所、お店、工場などでの目標

事業系のごみ量を

10%削減

令和3年度からの10年間で事業系ごみ全体の量を、令和元年度比で10% (5,113t) 減らします。





「もったいない! あまがさき」

「もったいない」を合言葉に、

- ①リデュースでごみを減らす
 - ②コスト意識を持つ
 - ③環境問題以外も解決を目指す
 - ④みんなで取り組む
- を意識した取組を進めていけるよう、市も頑張ります!

尼崎市シティプロモーション
マスコット あまっこ



生ごみ・食品ロスの削減

食品ロスを発生させない行動のきっかけづくりを行い、食品ロス削減を進めます。

取り組むこと

- ・家庭や地域などで食品ロスについて学べる機会をつくります
- ・家庭などで余っている食品を回収する取組を広げます
- ・食品ロス削減に取り組むお店をお手伝いします
- ・飲食店や販売店と協力してお店の食品ロスを減らします



尼崎市で実際に捨てられた食品ロス



プラスチックごみの削減



出典：環境省

むだなプラスチックを使わないライフスタイルを提案し、プラスチックごみを減らす取組を広げます。

取り組むこと

- ・家庭や地域などでプラスチック問題について学べる機会をつくります
- ・マイボトルを使いやすいまちづくりを進めます
- ・生産者や販売店と協力してプラスチックを減らします
- ・市役所でもプラスチック削減に取り組めます



紙資源のリサイクルの徹底

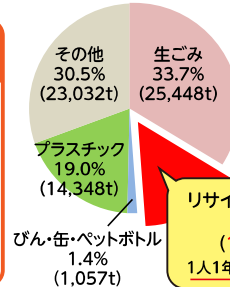
紙資源の分別に取り組みやすい仕組みをつくり、紙資源のリサイクルを進めます。

取り組むこと

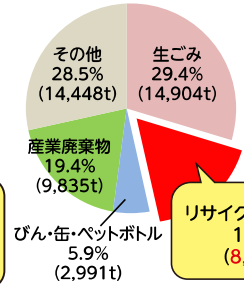
- ・家庭や地域などで紙資源のリサイクルについて学べる機会をつくります
- ・雑がみの分別方法をわかりやすくお知らせします
- ・地域の資源集団回収運動を支援します
- ・事務所やお店から出る紙資源のリサイクルをお手伝いします

ごみの中にはリサイクルできる紙がこんなに捨てられています!

家庭から出たごみの内訳



事務所、お店、工場などから出たごみの内訳



※()内は令和元年度の排出量 ※令和元年度ごみの組成分析調査結果から



事業系ごみの適正処理の徹底



尼崎市立クリーンセンターでのごみ搬入検査の様子

事務所、お店や工場などに働きかけ、事業系ごみの正しいごみ出しやリサイクルを進めます。

取り組むこと

- ・わかりやすいパンフレットをつくります
- ・ごみ処理施設でごみの搬入検査や指導を行います
- ・たくさんごみを出している事務所、お店や工場などに働きかけます



新ごみ処理施設の大きさをコンパクトなものに

老朽化が進んでいる現在のごみ処理施設を更新し、令和13年度から新しいごみ処理施設での処理をスタートできるよう、現在準備を進めています。



クリーンセンター第2工場 (焼却)
平成 17 年度から令和 12 年度まで稼働



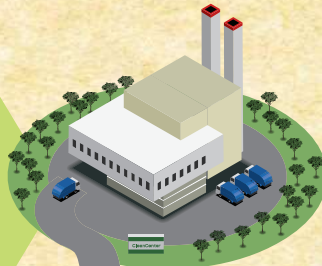
資源リサイクルセンター
(破碎・選別)

平成 7 年度から令和 12 年度まで稼働

集約・再配置



し尿処理施設
昭和 47 年度から令和 8 年度まで稼働



新ごみ処理施設
(焼却・破碎・選別・し尿処理等)
令和 13 年度完成予定

この計画の
令和12年度の目標値
(p.5参照)をもとに
新しいごみ処理施設の
大きさが決まります。

ごみを減らして
コンパクトな施設を
つくります

※尼崎市新ごみ処理施設整備基本計画(令和2年3月)をもとに作成

ごみが減らないとどうなるの？

ごみが減らず、令和12年度の目標を達成できないと、令和13年度完成予定の新しいごみ処理施設ではごみ処理が追いつかず、他の市などにごみ処理の応援をお願いするなど、余分なコストが発生してしまいます。

そこで、令和8年度にごみの減量状況などを評価して目標の達成が困難と思われるときは、「家庭系ごみの有料化」や「事業系ごみ指定袋」の導入を進めます。



「家庭系ごみの有料化」とは？

今使われているごみの指定袋の価格に、これまで含まれていなかったごみ処理手数料を上乗せすることにより、ごみを出す量に応じた処理コストの負担をお願いする制度です。

ごみ減量や分別に取り組むことにより、負担をより軽減することができます。

「事業系ごみ指定袋」とは？

これまで定められていなかった事業系のごみ袋について、ごみ処理手数料を含む市の指定した袋の使用を義務付けることにより、ごみを出す量に応じた処理コストの負担をお願いする制度です。

収集運搬と処分にかかるコストの見える化が図れると共に、ごみ減量や分別に取り組むことにより、負担をより軽減することができます。



尼崎市シティ
プロモーション
マスコット
あまっこ

ごみ減量の進み具合は毎年チェックし、お知らせしていきます。
みんなで協力して、ごみを減らしていきましょう

この概要版の本編である「**尼崎市一般廃棄物処理基本計画**」は、
尼崎市ホームページでご覧いただけます。

https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/shisei/si_kangae/si_keikaku/Q36kihonkeikaku.html

