

みんなで広げる

もったいない！あまがさき



食品ロスダイアリー

【提出用】

《取組期間》

1週目：7/19（月）～ 7/25（日）

2週目：7/26（月）～ 8/1（日）

3週目：8/2（月）～ 8/8（日）

4週目：8/9（月）～ 8/15（日）

4週間記入に取り組み、ダイアリーを資源循環課に提出いただいた方へ
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 希望カラー

白 黒

ご希望のカラーをチェック☑してください。

※未記入の場合は任意のカラーでお渡しします。

お渡し後の交換は対応できませんので、あらかじめご了承ください。



■記入者情報

ふりがな	
氏名	
住所	〒 尼崎市
電話番号	

回答内容の確認や、記念品の受渡し等に必要ですので、必ずご記入ください

ダイアリーに記載いただいた個人情報は、調査票の記入内容についての確認の際に使用させていただくもので、尼崎市において、尼崎市の個人情報保護の取扱いに基づいて処理・集計を行います。本調査業務の目的以外には利用いたしません。

■事前アンケート

(1) あなたの性別・年代を教えてください。

性別： 1. 女性 2. 男性 3. その他 4. 回答しない

年代： 1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50代 6. 60代以上

(2) あなたを含めた現在の同居人数は何名ですか。

() 人

年代別の内訳を記入してください。

(6歳未満 人 / 6歳～12歳 人 / 13歳～17歳 人 /

18歳～34歳 人 / 35歳～49歳 人 / 50歳～64歳 人 / 65歳以上 人)

(3) あなたの家では、食品・食材をどのような方法で入手していますか？1週間の入手量を10としたときの、以下のそれぞれの入手方法について、おおよその購入量の割合を記入してください。また、それぞれの入手方法について、おおよその1週間あたりの購入回数を記入してください。

入手方法	購入量の割合	1週間当たりの購入回数
コンビニエンスストアで購入	割	回/週
スーパー・八百屋・肉屋等の店頭で購入	割	回/週
生協などの定期的な配達・宅配で購入	割	回/週
ネットスーパーなどの配達で購入	割	回/週
その他（自ら生産する、もらうなど）	割	回/週
	合計10割	-

(4) あなたの家では1回の買い物で何日分の食品を購入していますか？最もあてはまるものひとつに○をつけてください。

1. 1週間以上
2. おおよそ1週間分
3. 4～5日分
4. 2～3日分
5. 1日分
6. 決めていない（その時によって変わる）

(5) あなたの家の食品の買い物行動について、下記のうちあてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 「念のため」と思って食品を多めに買うことが多い
2. できるだけ必要最低限・少なめに買うことが多い
3. 仕事等の外出帰りに買い物することが多い
4. 家から買い物に行くことが多い
5. 買うものを決めてから買い物に行くことが多い
6. 買い物をしながら献立を考えることが多い
7. 家にある食品と同じものを、うっかり買ってきてしまう
8. 賞味・消費期限が長いものを棚の奥から選んで買うことが多い
9. 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ことが多い
10. 少し割高でも、ばら売り・少量パックを買うことが多い
11. 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
12. 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
13. 「数量限定」「期間限定」の食品をつい買ってしまう
14. どれにも当てはまらない

(6) あなたの家では、定期的に冷蔵庫や食品の保管場所の整理を行っていますか？

1. 行っている

→当てはまる頻度にひとつ○をつけてください

- a. 1週間に1回程度 b. 2週間に1回程度 c. 1か月に1回程度 d. 3か月に1回程度

2. ほとんど行っていない

事前アンケートへのご回答ありがとうございました。
続いて、次のページからの食品ロスダイアリーに取り組みましょう！

1週目

7月19日(月)～
7月25日(日)

- 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

- ①未使用
- ②食べ残し

重さを量れる場合は
量ってください

日付	捨てたもの	種類		量 (g)	捨てた理由	感想

1週間の振り返り

(記入例) つけてみると意外と捨てていて驚いた。

「てまえどり」を実践しよう!

てまえどりとは、買ってすぐに食べる場合には、商品棚の手前にある商品や値引き商品などの販売期限が短い商品を積極的に選ぶ新しい購買行動です。

日々のお買い物で食べ物を大切に、食品ロス削減につながる行動を実践しましょう!



尼崎市シティプロモーション
マスコットあまっこ

※1週間捨てることがなかった場合は、食品ロス削減の工夫などをご記入ください。

2週目

7月26日(月)～

8月1日(日)

- 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

- ①未使用
- ②食べ残し

重さを量れる場合は
量ってください

日付	捨てたもの	種類		量 (g)	捨てた理由	感想

1週間の振り返り

(記入例) つけてみると意外と捨てていて驚いた。

定期的に冷蔵庫を整理しましょう！

食材を買ったまま冷蔵庫の奥に入れて忘れていたことはありませんか？週に1度など、定期的に冷蔵庫を整理する日を作ると、食材の使い忘れの予防になります。

また、お買い物前に冷蔵庫を確認すると必要な分だけ購入することができるので家計の節約にもつながります。



※1週間捨てることがなかった場合は、食品ロス削減の工夫などをご記入ください。

3週目

8月2日(月)～

8月8日(日)

- 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

- ①未使用
- ②食べ残し

重さを量れる場合は
量ってください

日付	捨てたもの	種類		量 (g)	捨てた理由	感想

1週間の振り返り

(記入例) つけてみると意外と捨てていて驚いた。

「もったいない」を「ありがとう」へ

ご家庭に、お歳暮でいただいて余っている食品や、買いすぎて食べきれない食品はありませんか？こういった食品があれば、ぜひ「フードバンク」・「フードドライブ」(まだ食べられる食品を家庭などから引き取り、本当に必要としている人たちに無償で届ける活動)にご協力ください。

本市では、市主催の環境イベントなどにおいてフードドライブを実施しています。

このほか、市内スーパーやNPO法人事務所においても、フードドライブに参加することができます。



※1週間捨てることがなかった場合は、食品ロス削減の工夫などをご記入ください。

4週目

8月9日(月)～

8月15日(日)

- 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

- ①未使用
- ②食べ残し

重さを量れる場合は
量ってください

日付	捨てたもの	種類		量 (g)	捨てた理由	感想

1週間の振り返り

(記入例) つけてみると意外と捨てていて驚いた。

4週間の記入、お疲れ様でした

食品ロスダイアリーの取組で、新しい発見はありましたか？

食品ロスの削減は、家計の節約にもつながります。これをきっかけに、これからもお買い物や調理するとき、保存するときなど、普段の生活の中で食品ロス削減につながる行動を意識してみましょう！

最後に、次のページのアンケートに記入をお願いいたします。



※1週間捨てることがなかった場合は、食品ロス削減の工夫などをご記入ください。

■事後アンケート

- (1) あなたがこの調査期間中に未使用のまま捨てた食品や食べ残した食品の量は、いつもと比べて少なかったですか、あるいは多かったですか？あてはまるものひとつに○をつけてください。
1. いつもより少ない
 2. いつもと変わらない
 3. いつもより多い
- (2) あなたは調査の開始に合わせて、事前に冷蔵庫等の整理・掃除をして食品を廃棄しましたか？
1. 廃棄した
 2. 廃棄していない
- (3) あなたは、食品ロスダイアリーに参加して、食品ロスを減らそうという意識が高まりましたか？
1. 高まった
 2. 変わらない
 3. 低くなった
- (4) あなたの家では1回の買い物で何日分の食品を購入していますか？最もあてはまるものひとつに○をつけてください。
1. 1週間以上
 2. おおよそ1週間分
 3. 4～5日分
 4. 2～3日分
 5. 1日分
 6. 決めていない（その時によって変わる）
- (5) あなたが調査期間中に食品ロス削減のために新たに取り組んだことすべてに○をつけてください。（調査前から取り組んでいることには○をつけしないでください）
1. 食品の購入・入手量や買い物の回数を減らした
 2. 買い物前にリストをつくるようにした
 3. 冷蔵庫等の整理整頓を心がけた
 4. 家にある食材・食品から食べることを心がけた
 5. 食品が長持ちするように保存方法を工夫した
 6. その他→（具体的に _____ ）
- (6) この「食品ロス・ダイアリー」を記入した感想を自由にご記入ください。
*気づいたこと、こうすれば減らせると思ったこと など

記入が終わりましたら、このダイアリーを資源循環課にご提出ください。
提出いただいた方へ尼崎市オリジナルマイボトルを進呈します。

～ご協力いただき、誠にありがとうございました～