

2021年度四万十町受託研究事業

四万十町食品ロスモニタ一調査 調査結果報告書

2021年3月15日
高知大学次世代地域創造センター
梶 英樹

調査の趣旨と目的

国内では、本来食べられるのに捨てられてしまう「手つかず食品」や「食べ残し」などの食品ロスが612万トンも発生している。食品ロスは、家計の経済損失、廃棄物処理にかかる行政コストの増大、企業等の経営損失や、CO₂排出量の増加など自然環境にも影響を及ぼす重要な課題となっている。

四万十町の大きな魅力の一つであり地域資源である「食」による地域振興が図られているが、他方で食品ロスの問題を解決することで、「食」を通じたより魅力ある循環型のまちづくりも求められている。

他方、四万十町、高知大学、及び民間企業等の連携による食品ロス削減への取り組みを進めることによって、近年地域レベルでも関心を呼んでいる「**持続可能な開発目標（SDGs）**」達成への貢献に一步を踏み出していくことを目的としている。

本調査は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況下であることを踏まえつつ、家庭内で食品ロスが発生してしまう理由や家庭における食生活の行動実態を把握し、今後の食品ロスの解決に向けたアクションを検討することを目的とする。

食品ロスに関する意識及び買い物・食事行動に関する調査 食品ロスを記録する「食品ロスダイアリー」調査

サンプリング

	事前事後調査	調査票① (未使用食品)	調査票② (食べ残し)
総数	50	98	110
無効票	0	6	1
有効票	50	92	109

調査対象： 四万十町を中心とする在住の世帯

調査方法：
1. 事前アンケート：食品ロスに関する意識及び行動に関するアンケート。
2. 調査票①：未使用のまま捨てた「未使用食品」を記録。
3. 調査票②：食べきれずに捨てた「食べ残し」を記録。
4. 事後アンケート：食品ロスに関する意識及び行動変化に関するアンケート。

調査期間： 2022年1月24日（月）～2月6日（日） 計14日間

調査機関： 高知大学次世代地域創造センター

調査の流れ

2021/12

2021/1/19

1/24～2/6(14日間)



1. 調査対象向け説明会の開催（2021年1月19日（水）13:00-14:00）
2. 対象者全員に事前・事後アンケートを配付、事前アンケートの記入。
3. 記入方法と記入例を参考に、食品ロスダイアリー調査票（調査票①及び②）の記入。
（1週間×2回 計14日間）
4. 14日間の記録終了後、事後アンケートに記入。
5. 事前アンケート、調査票①及び②、事後アンケートを回収、集計、分析。

食品ロス量について

- モニター期間中に発生した食品ロスの全体量は、**32,802g**(約32kg)
うち、未使用食品は、**19,498g** (約19kg)、59%、食べ残しは、**13,305g** (約13kg)、41%
今回のモニター調査では、未使用による食品ロスの方が食べ残しよりも約6kg多い結果となった。
- モニター期間中に発生した1世帯あたりの食品ロスの全体量は、891g
- 1人/日あたりの食品ロスの全体量は、24g
- モニター期間中に購入した食品のうち、約4割が手つかずで廃棄されたことがわかった。
- 未使用食品ロス件数のうち、野菜類、穀物類、果実類で全体の62.2%を占める。
- 食べ残しロス件数のうち、主食（ごはん、パン、麺）が39.8%と最も多い。次に副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）が36.1%となっており、主食と副菜をあわせて全体の75.4%を占める。
- モニター期間中に発生した食品ロス区分（未使用食品及び食べ残し）のうち、未使用食品のロスは3人世帯で最も多く（82.8%）、次いで単身世帯が多い（75.8%）。一方、食べ残しは5人世帯以上で最も多く（49.1%）、次いで2人世帯が多い（42%）。

子どものいる世帯の食品ロスについて

- モニター期間中に発生した食品ロスのうち、子ども※のいる世帯の方が、食べ残しによるロスの割合が多い。
- 子どものいない世帯では野菜類、果実類、豆類、魚介類の食品ロスが多い傾向にあり、一方、子どものいる世帯では、穀類、菓子類、乳類、肉類のロスが多い傾向にある。

食品ロスの発生理由

- 未使用食品ロスの発生理由の約90%は、品質劣化（53%）と消費期限切れ（36%）。
- 他方、主な食べ残しの発生理由は、作りすぎ・量が多い（27%）と放置しておいて忘れた（26%）、子どもの食べ残し（21%）。これら上位3つで全体の74%を占める。

モニター参加による食品ロス削減への意識変化

- 今回のモニターに参加して、食品ロスへの意識が高まった及び少し高まったと回答した割合を含めて、88%の参加者が、食品ロス削減への意識が高まったと回答した。

食品ロスを削減するために試みたこと

- モニター参加者が調査期間中に食品ロスを減らすために試みた行動について最も多いものは、調理・食事時の削減行動（45.7%）であった。
- 一方、フードバンク・フードドライブへの寄付を通じた食品リユースはほとんど活用されていない現状にある。

→食品ロス削減の取り組みとしてフードバンク・フードドライブの認知度アップ、普及推進への取り組みが必要。

四万十町における年間食品ロス推計量

- 四万十町における年間食品ロス推計量は、**139トン**。
- 四万十町内では、年間で**25mプール約2杯分**の食品が無駄に捨てられていると推計される。
※25mプールを36万リットル、可燃ごみ換算係数を0.2とした場合。

食品ロスによる地域経済の損失推計

- 町内全体での経済損失額：**年間約1億3,900万円**。
- 現状の食品ロスを半減させれば、町内全体で、**年間約7千万円の経済機会を創出**できる。
(損失額を1個100gのおにぎりを100円に換算した場合の金額)

家庭における節約効果の推計

- 4人家族なら、食品ロスを半減させることで、年間 **17,520円**が節約できる。
- 4人家族が3年間食品ロスの半減を続けると、削減をしなかった場合に比べて**3年間で52,560円**が節約できる。

前回調査(2020年度)との比較分析結果

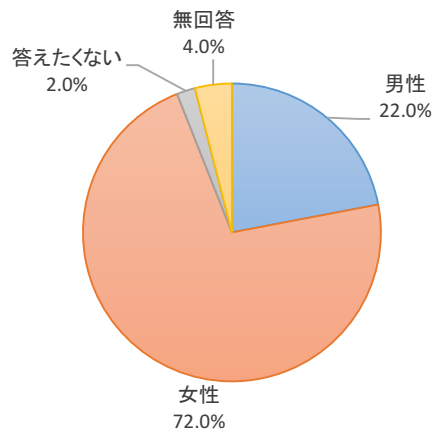
- 全体の食品ロス量は1,748g減少。内訳を見ると、食べ残しロスは減少しているものの、未使用食品の食品ロス量が増加。
- 前回(2020年度)と1人/日あたりの食品ロス量を比較したところ、全体の食品ロス量は0.13g減少したが、前年と大きな差はなかった。

同一世帯における食品ロス量の比較実験結果

- 前回(2020年度)と今回(2021年度)のモニター調査に同時期(1月下旬～2月初旬)に参加した同一世帯について、調査期間中における総食品ロス量と1人/日単位あたりの食品ロス量との比較実験を行ったところ、2回目のモニター調査では1回目よりもそれぞれ食品ロス量が減少していることがわかった。
- モニター調査に1回のみ参加した世帯と2回参加した世帯の1人/日単位あたりの食品ロス量との比較を行ったところ、2回とも参加した世帯の方が1人/日単位あたりの食品ロス量が低く、大きな差があることがわかった。

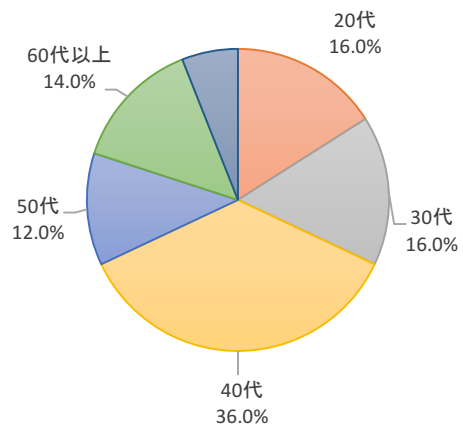
→モニター調査(記録調査)を食品ロス削減の取り組みツールとして普及させる意義はあると考えられる。

性別



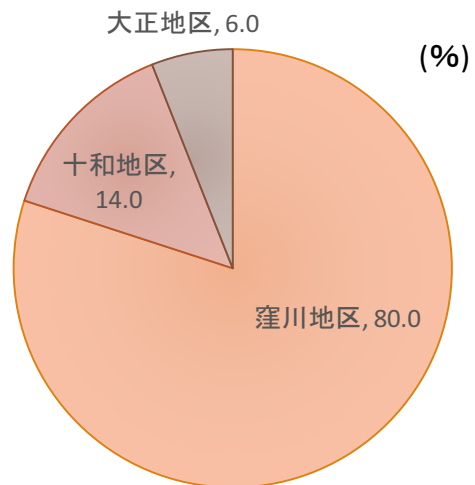
No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	男性	11	22.0
2	女性	36	72.0
3	答えたくない	1	2.0
	無回答	2	4.0
	回答者数	50	100

年代



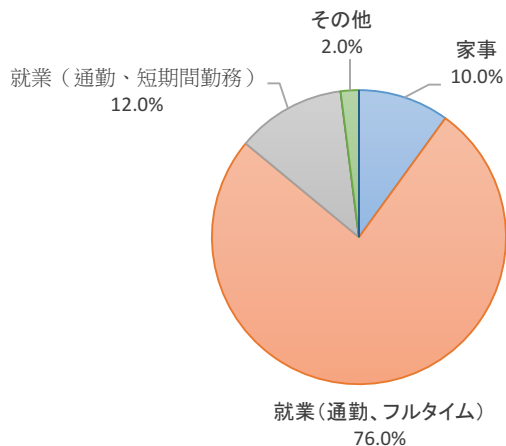
No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	10代	0	0.0
2	20代	8	16.0
3	30代	8	16.0
4	40代	18	36.0
5	50代	6	12.0
6	60代以上	7	14.0
	無回答	3	6.0
	回答者数	50	100

居住地区



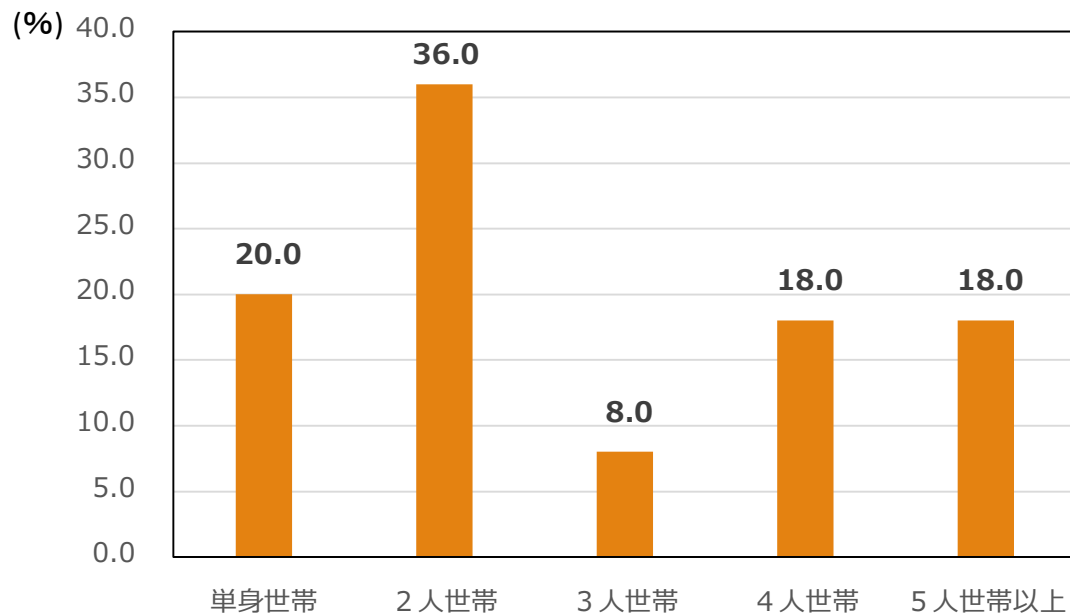
No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	十和地区	7	14.0
2	大正地区	3	6.0
3	窪川地区	40	80.0
	無回答	0	0.0
	回答者数	50	100

調理者の就労状況



No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	家事	5	10.0
2	就業(通勤、フルタイム)	38	76.0
3	就業(通勤、短期間勤務)	6	12.0
4	就業(在宅勤務)	0	0.0
5	学業	0	0.0
6	その他	1	2.0
	無回答	0	0.0
	回答者数	50	100

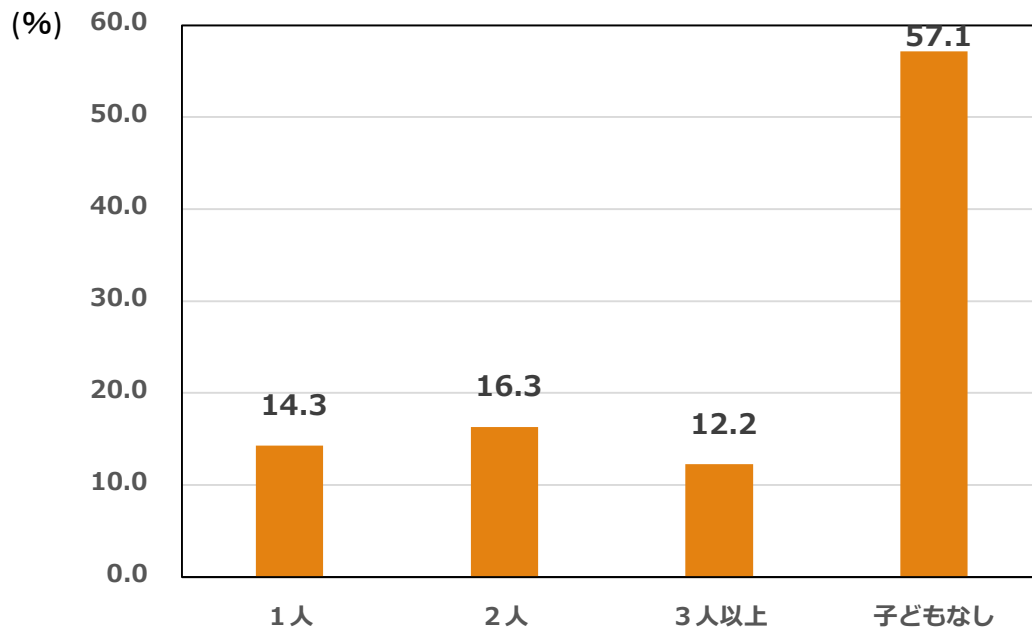
世帯構成



No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	単身世帯	10	20.0
2	2人世帯	18	36.0
3	3人世帯	4	8.0
4	4人世帯	9	18.0
5	5人世帯以上	9	18.0
	無回答	0	0.0
	回答者数	50	100.0

世帯構成は、
単身世帯は、20%。
2人世帯は、36%。
3人世帯以上は、44%。
平均世帯構成人数は、2.8人。

17歳以下の子どもがいる世帯構成割合



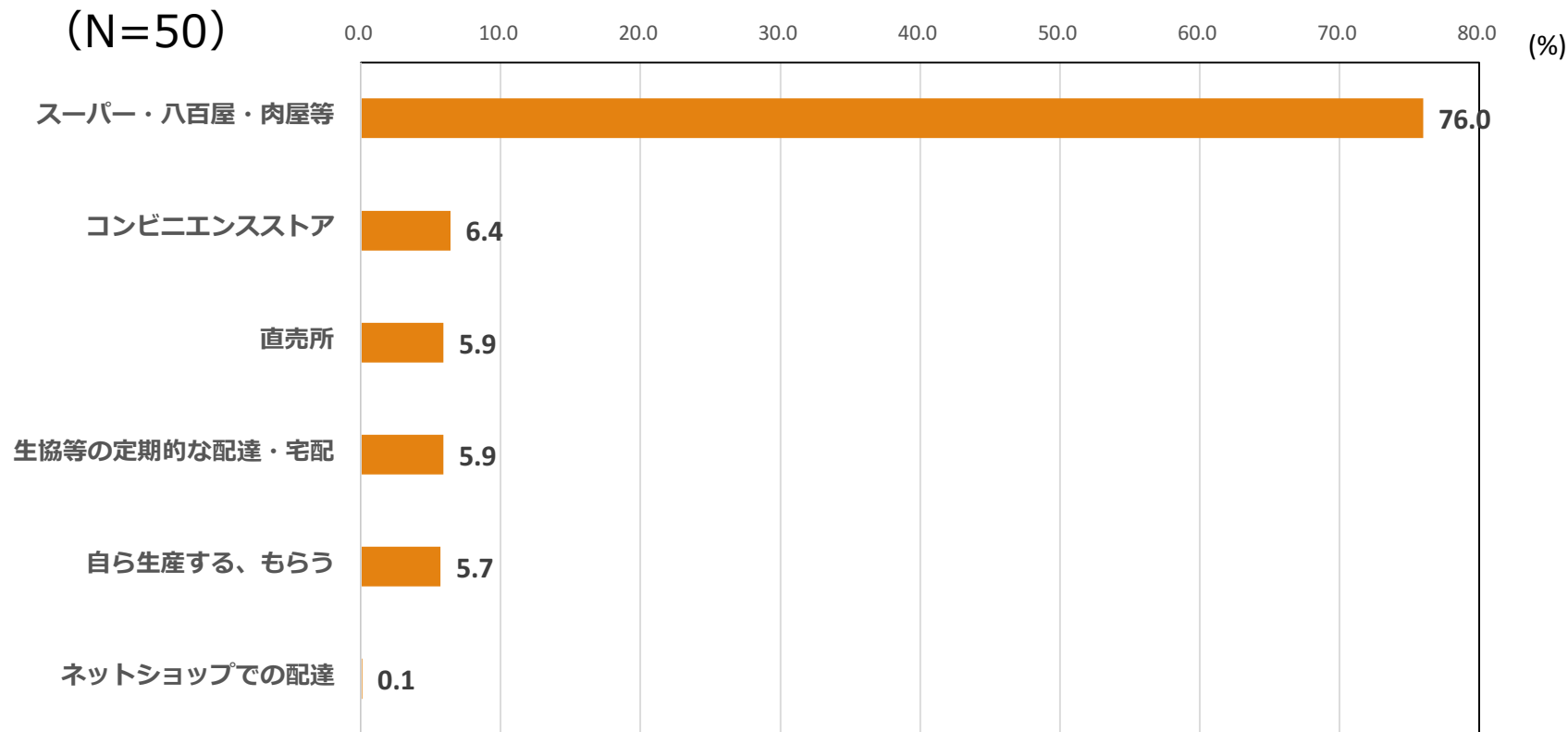
No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	1人	7	14.3
2	2人	8	16.3
3	3人以上	6	12.2
	子どもなし (17歳以下)	28	57.1
	回答者数	49	100

(無回答を除く)

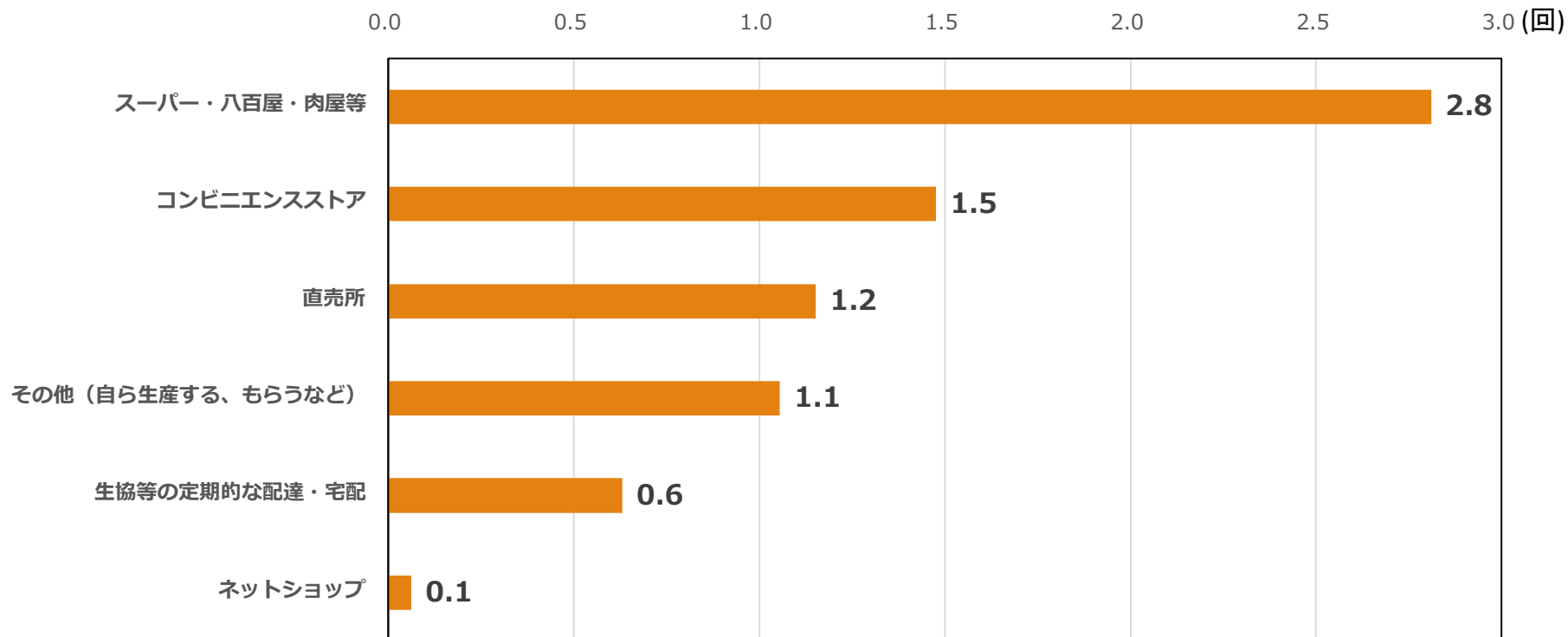
モニター参加世帯のうち、17歳以下の子どもがいる世帯は、全体の42.9%。

※小数点第2位以下切り捨て

1週間のうちの買い物場所の割合

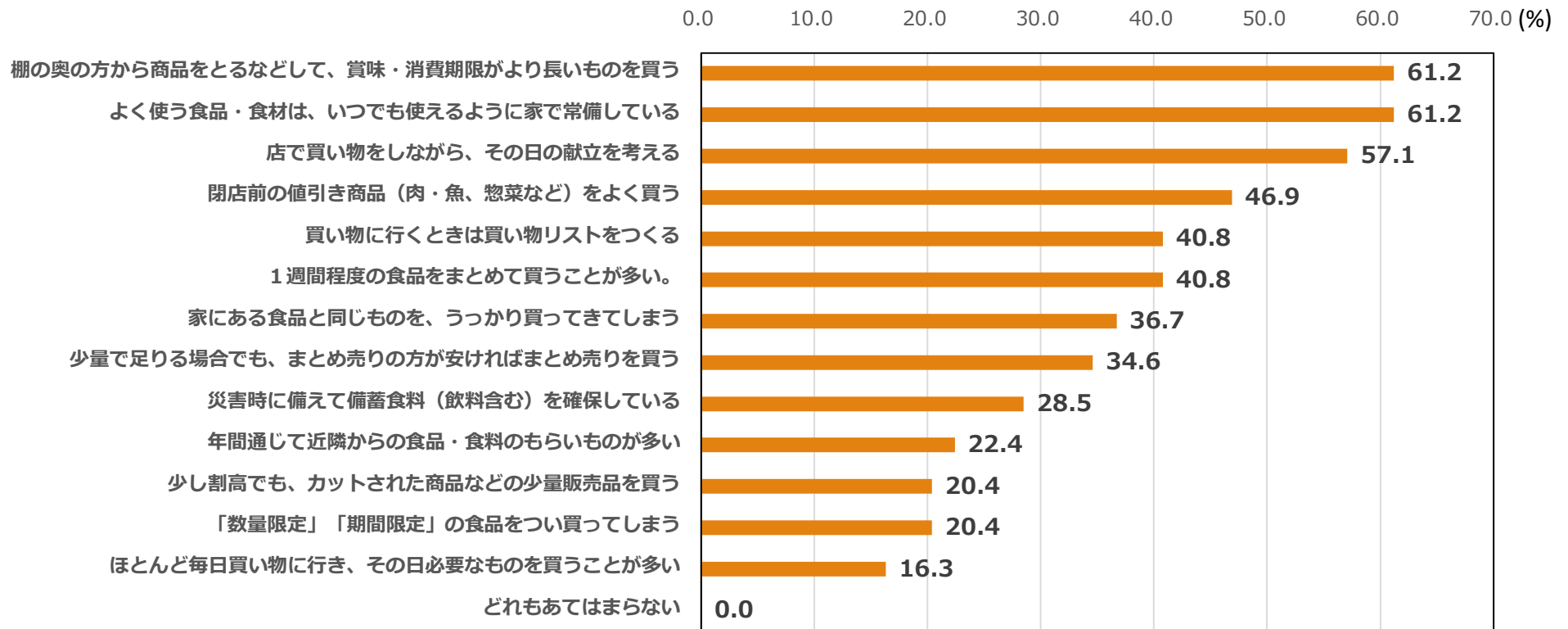


- モニター参加世帯の1週間のうち食品を購入する場所の割合は、**スーパー・八百屋・肉屋等の店頭購入が76%**。
- ネットショップ配達や定期的配達は少なく、**店頭へ出向く買い物行動が大半を占める。**
- 一方、自ら生産する、もらうなど自給や贈答の割合は、5.7%を占める。



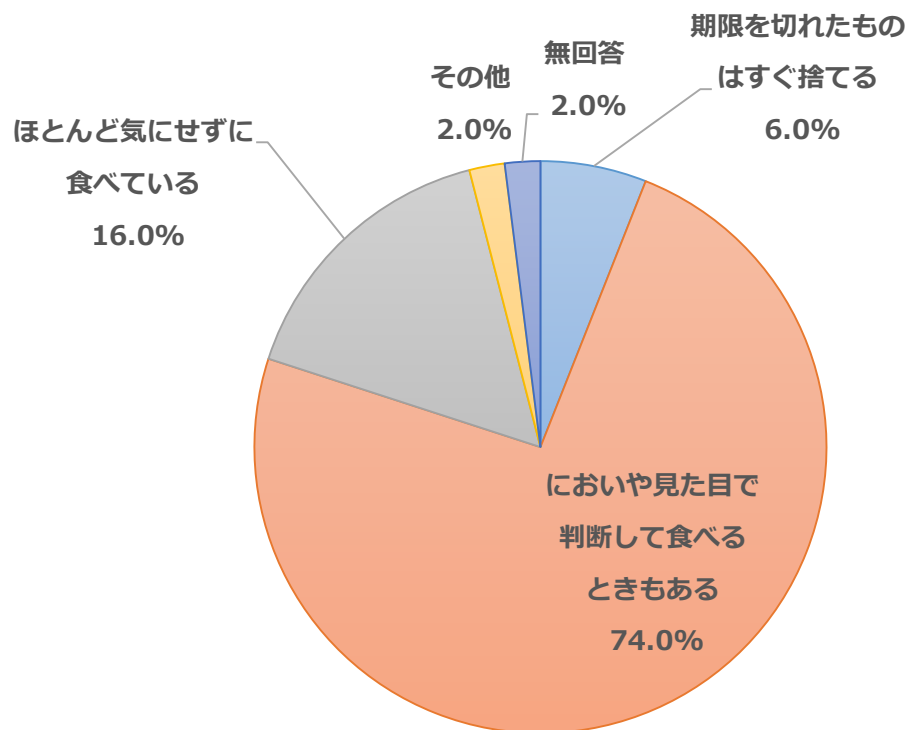
モニター参加者が1週間あたりに購入する回数と場所は、スーパー・八百屋・肉屋等の店頭購入が2.8回/週。
他方、その他（自ら生産したもの、もらいものを利用する等）の頻度は、1.1回/週であり、コンビニ、直売所に続き4番目に多い。

買い物行動（複数回答）

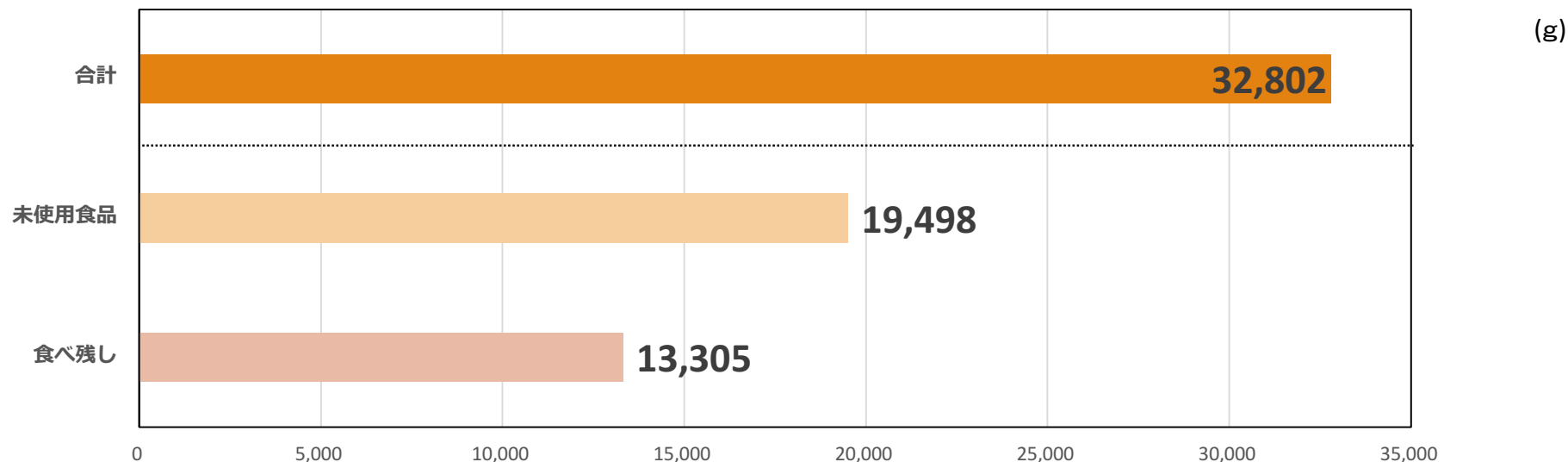


モニター参加者の普段の買い物行動の傾向について、最も多いのが「棚の奥の方から商品をとるなどして、賞味・消費期限がより長いものを買う」、
「よく使う食品・食材は、いつでも使えるように家で常備している」
また、まとめ買い、買い物リストをつくる人は40.8%いる。

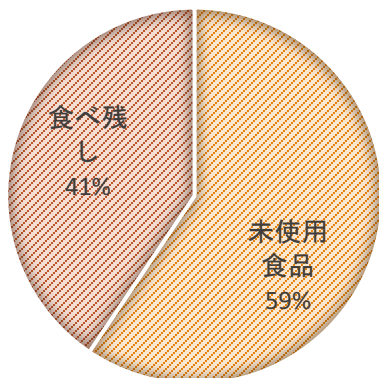
賞味期限を過ぎた食品の扱い



モニター参加者が賞味期限を過ぎた食品の扱いの割合は、
「においや見た目で判断して食べる ときもある」は、74%。
一方、「賞味期限が過ぎたものはすぐ捨てる」が6%あった。



食品ロスの構成割合
(不可食部除去は除く)



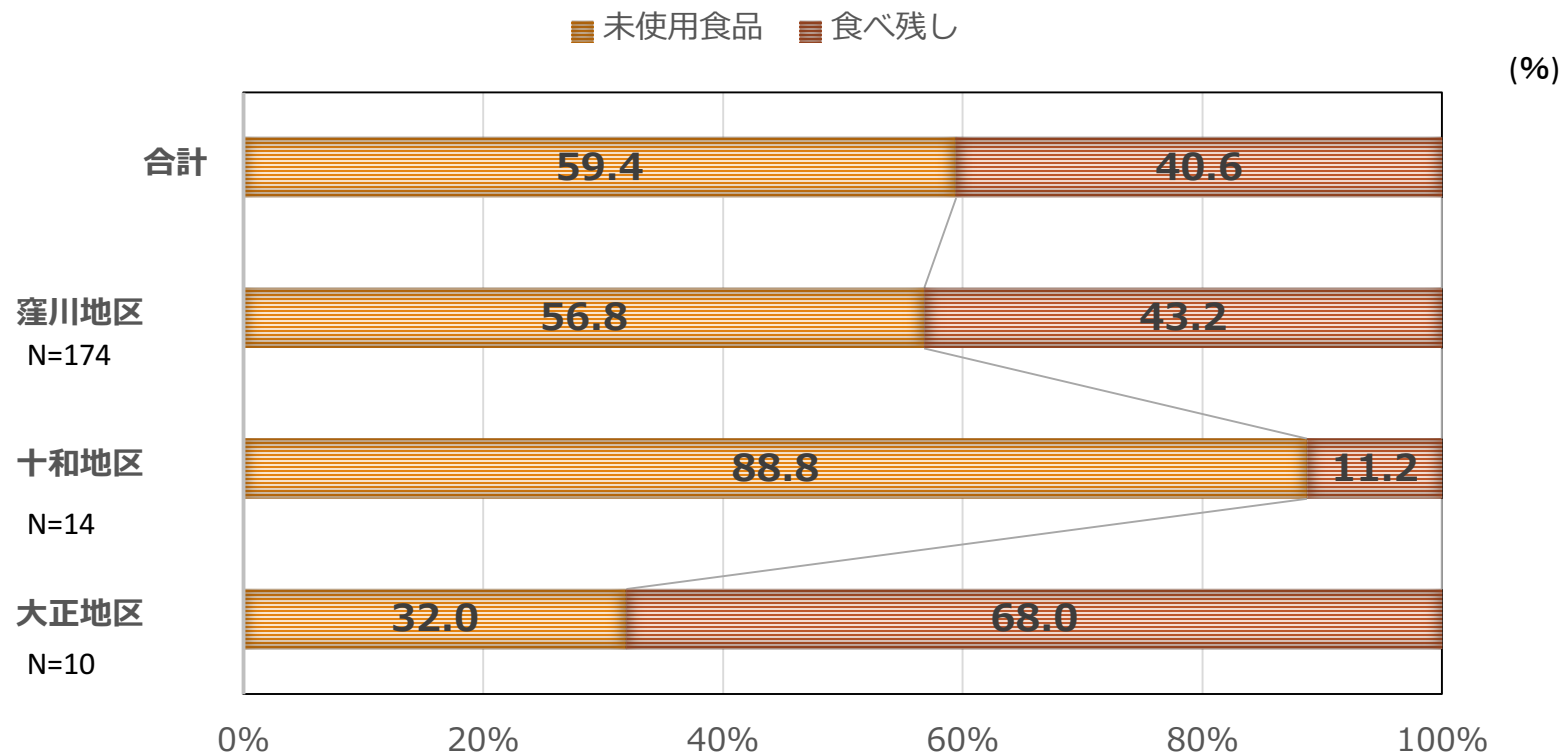
モニター期間中に発生した食品ロスの全体量は、
32,802g(約32kg)

未使用食品は、**19,498g** (約19kg)、59%

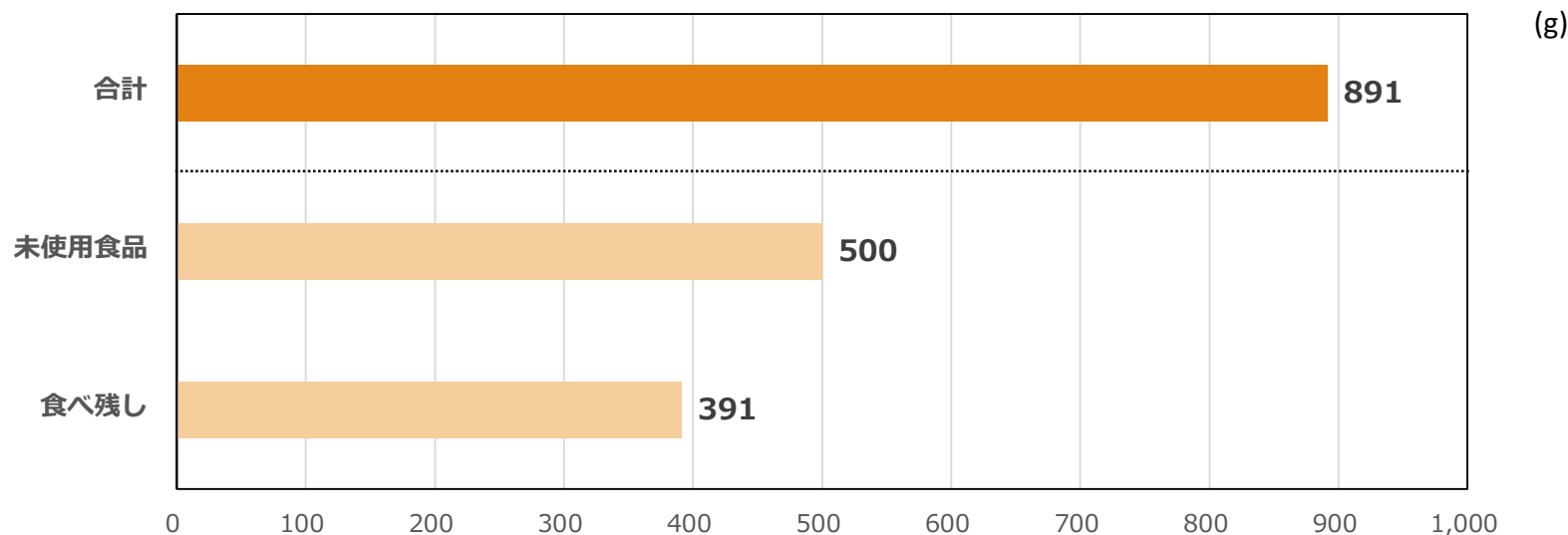
食べ残しは、**13,305g** (約13kg)、41%

今回のモニター調査では、未使用による食品ロスの方が食べ残しよりも約6kg多い結果となった。

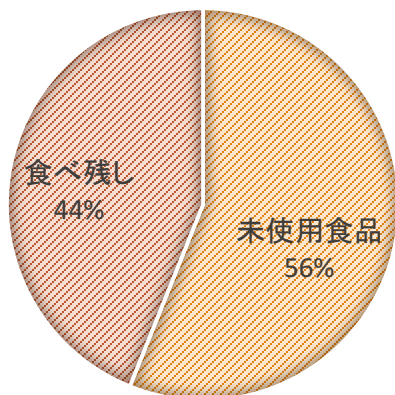
※重量換算は、新食品成分表編集委員会「新食品成分表FOOD2020」及び実測値にて算出した。



モニター期間中に発生した食品ロスの地区別にみた割合では、未使用品ロスの割合が最も多い地区は十和地区。



1世帯あたりの食品ロスの構成割合
(不可食部除去は除く)

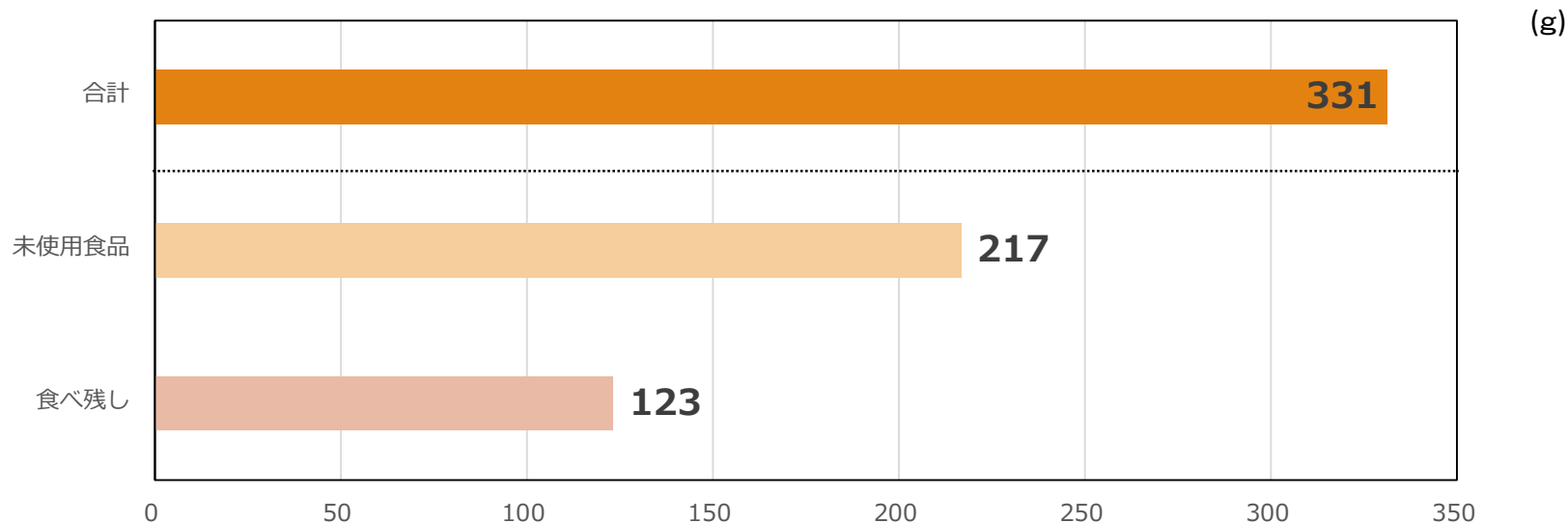


モニター期間中に発生した1世帯あたりの食品ロスの
全体量は、**891g**

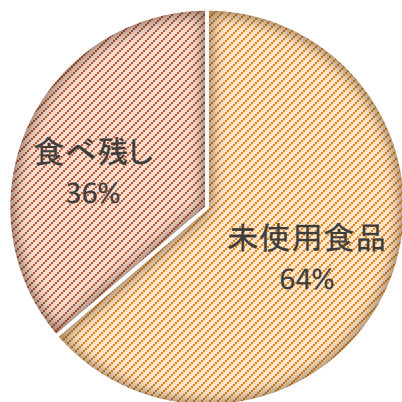
未使用食品は、500g (世帯数：N=39)

食べ残しは、391g (世帯数：N=34)

※総食品ロス量にかかる総世帯数は、未使用食品及び食べ残し調査世帯数の平均値である36.5世帯で算出した。



モニター1人あたりの食品ロスの構成割合
(不可食部除去は除く)

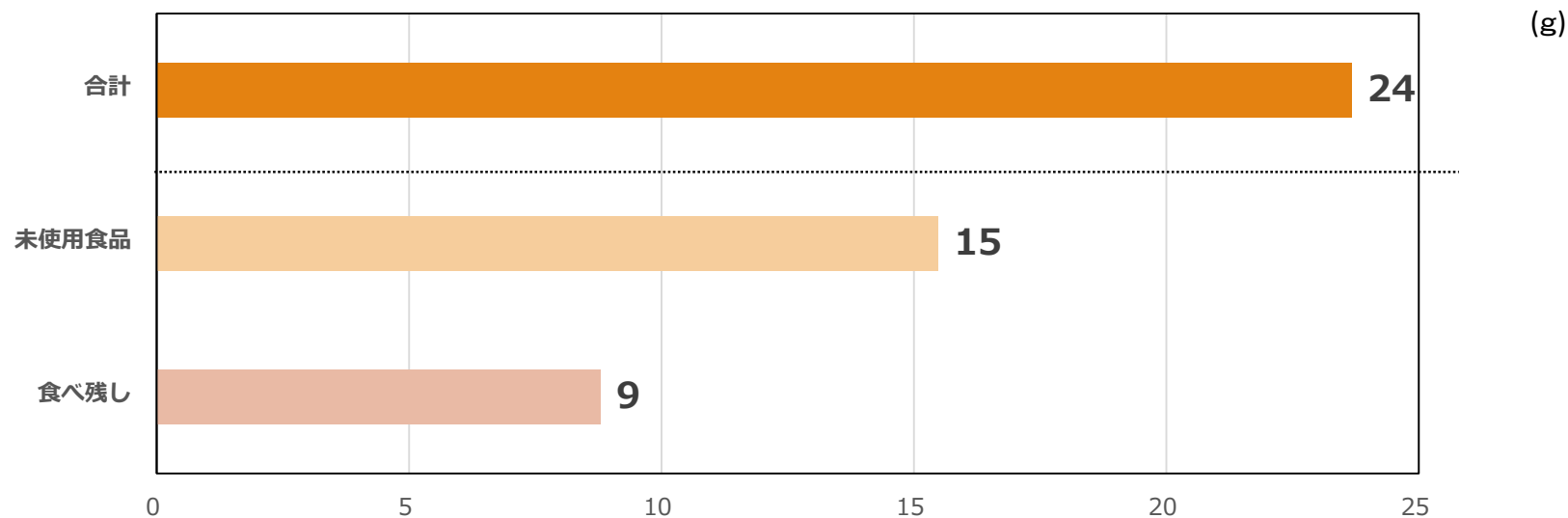


モニター期間中14日間に発生した1人あたりの食品ロスの全体量は、**331g**

未使用食品は、217g (世帯人数：N=90)

食べ残しは、123g (世帯人数：N=108)

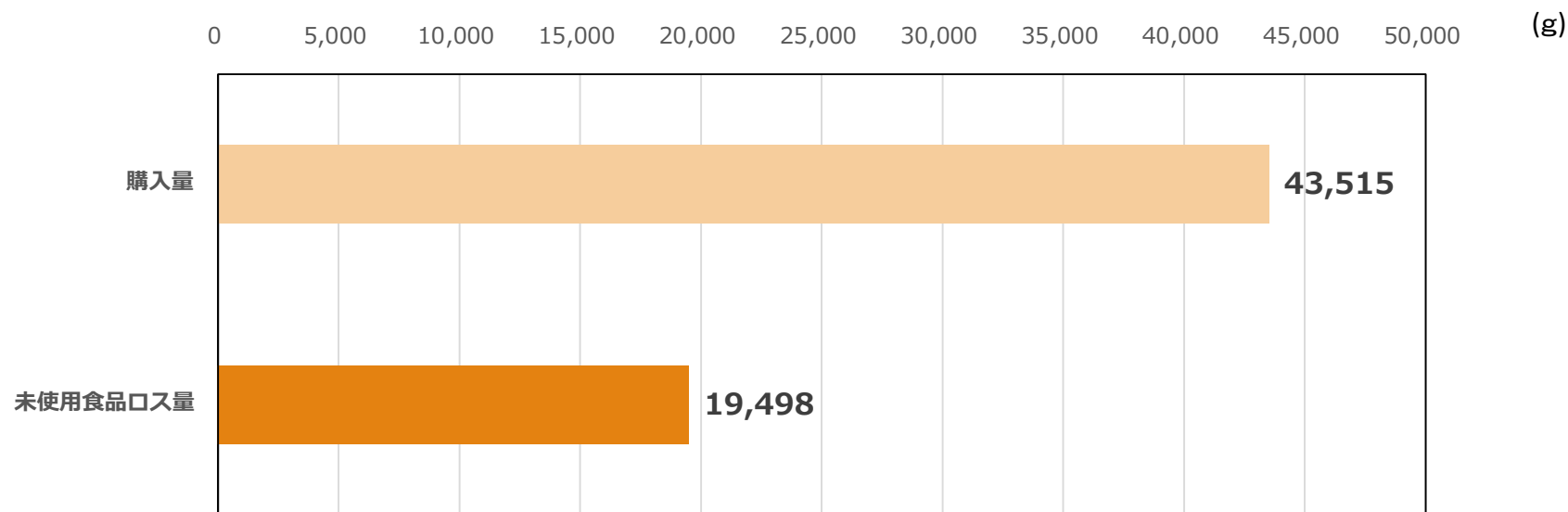
※総食品ロス量にかかる総調査世帯人数は、未使用食品及び食べ残し調査世帯人数の平均99人で算出した。



1人/日あたりの食品ロスの全体量は、**24g**

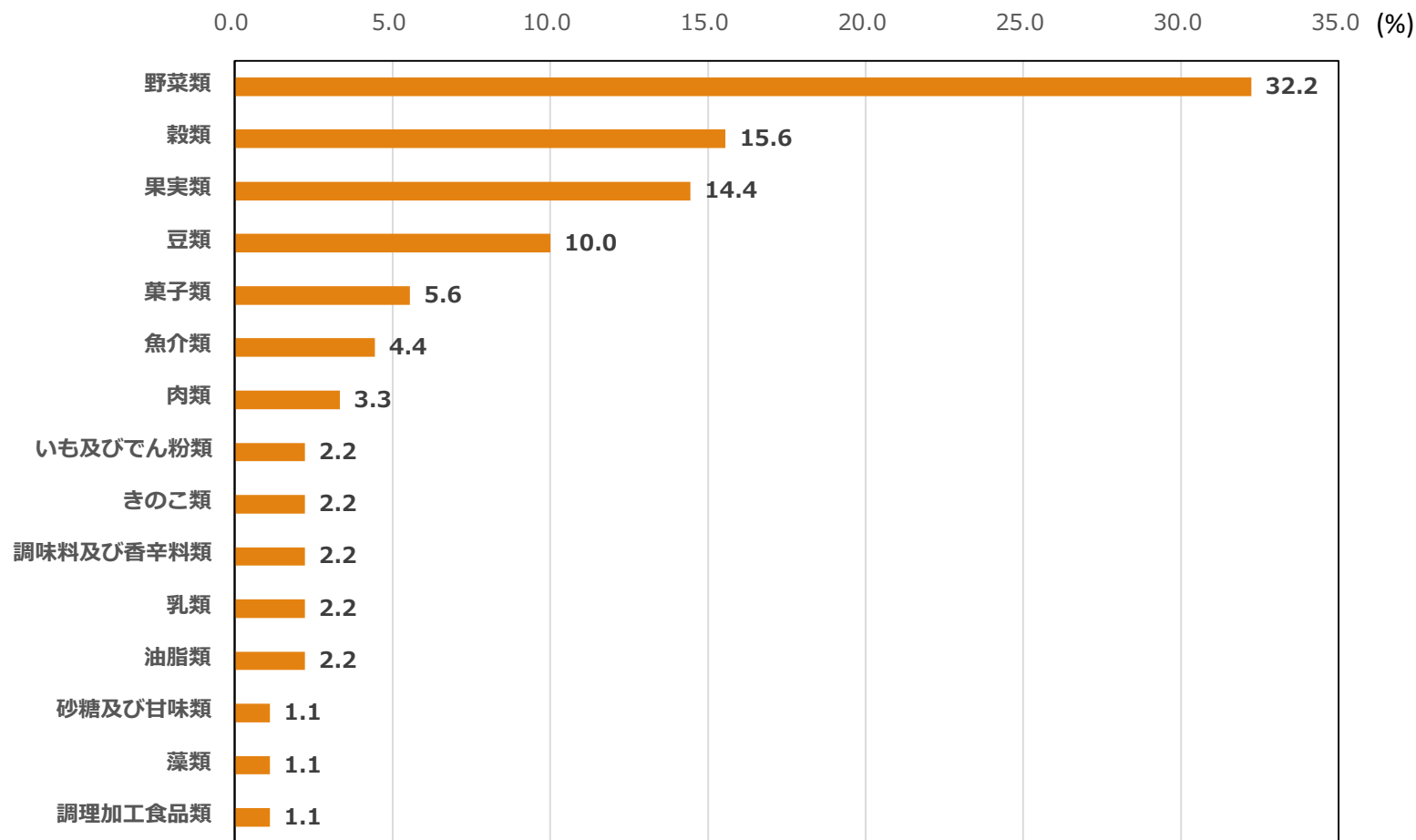
未使用食品は、15g

食べ残しは、9g



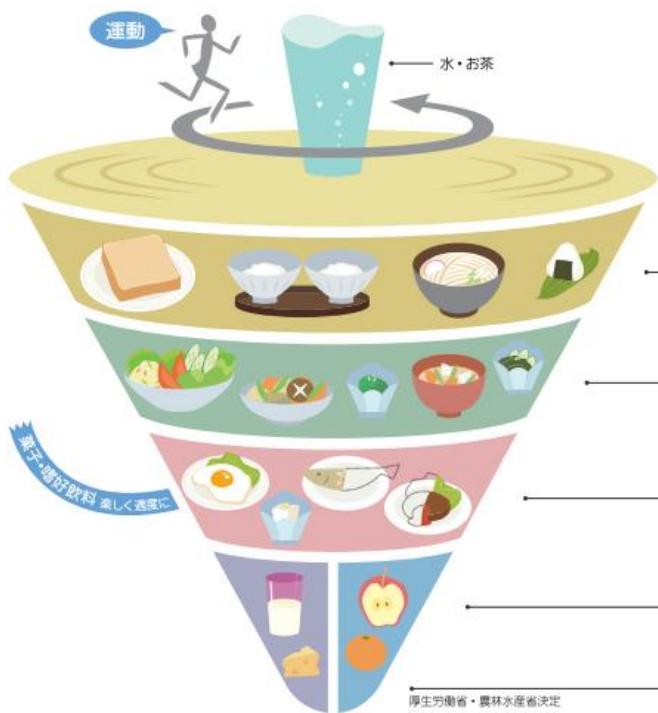
未使用食品ロス率とは、購入した食品のうち、手つかずで廃棄された食品量の割合のこと。

モニター期間中14日間に発生した未使用食品のロス率は、**44.8%**。
購入した食品のうち、約4割が手つかずで廃棄されたことがわかった。



N=90

モニター期間中に発生した未使用食品ロス件数のうち、**野菜類、穀物類、果実類**で全体の**62.2%**を占める。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

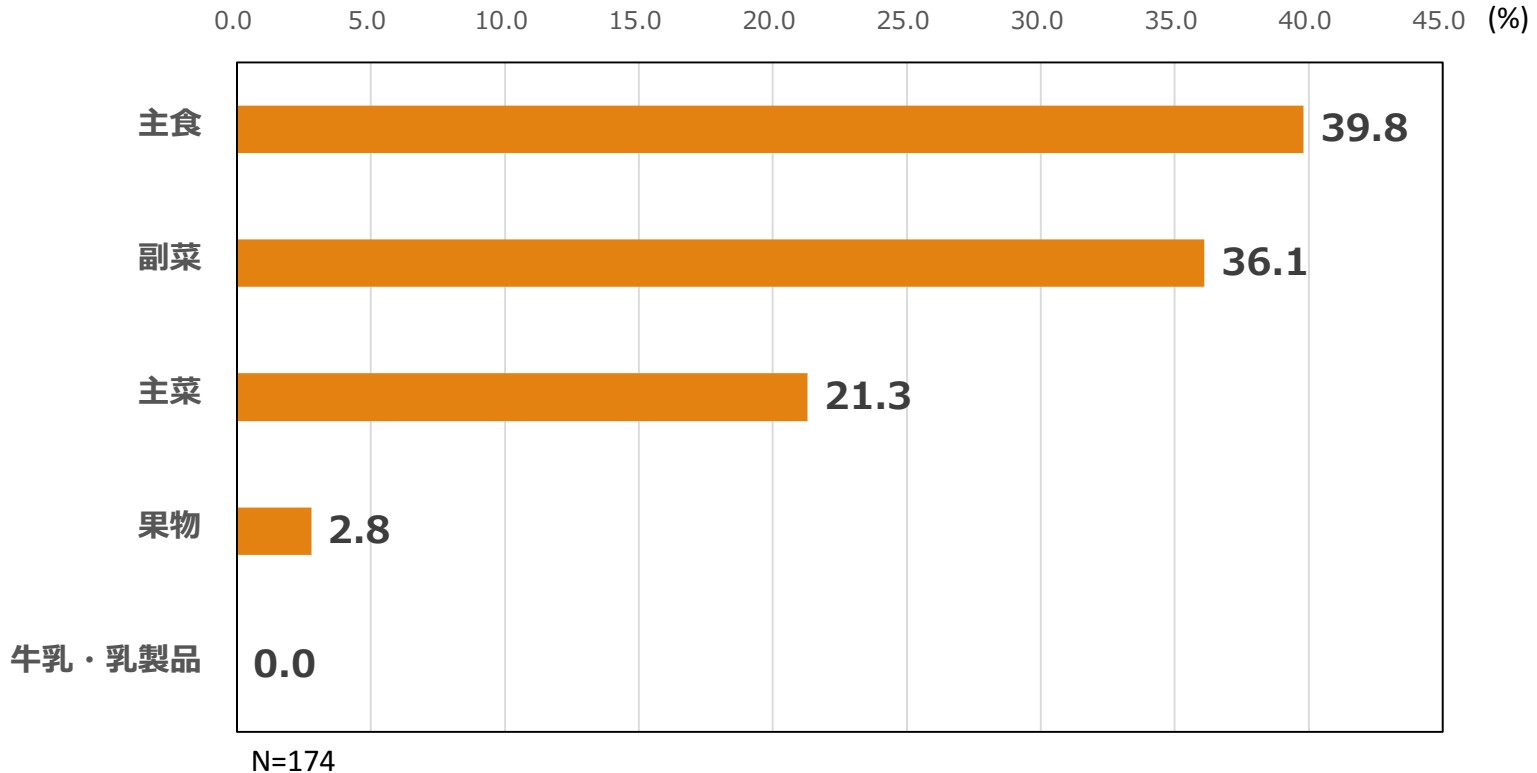
1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = フライドポテト
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお浸し = 肉たたくん 味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけごぼうし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 白玉焼酎一皿 = 焼酎魚 = 魚の天ぷら = 赤くろひかり刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = ひんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう1房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食べ残し食品・料理を厚生労働省「食事バランスガイド」における料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に区分した。

出典：厚生労働省HP「食事バランスガイド」について <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

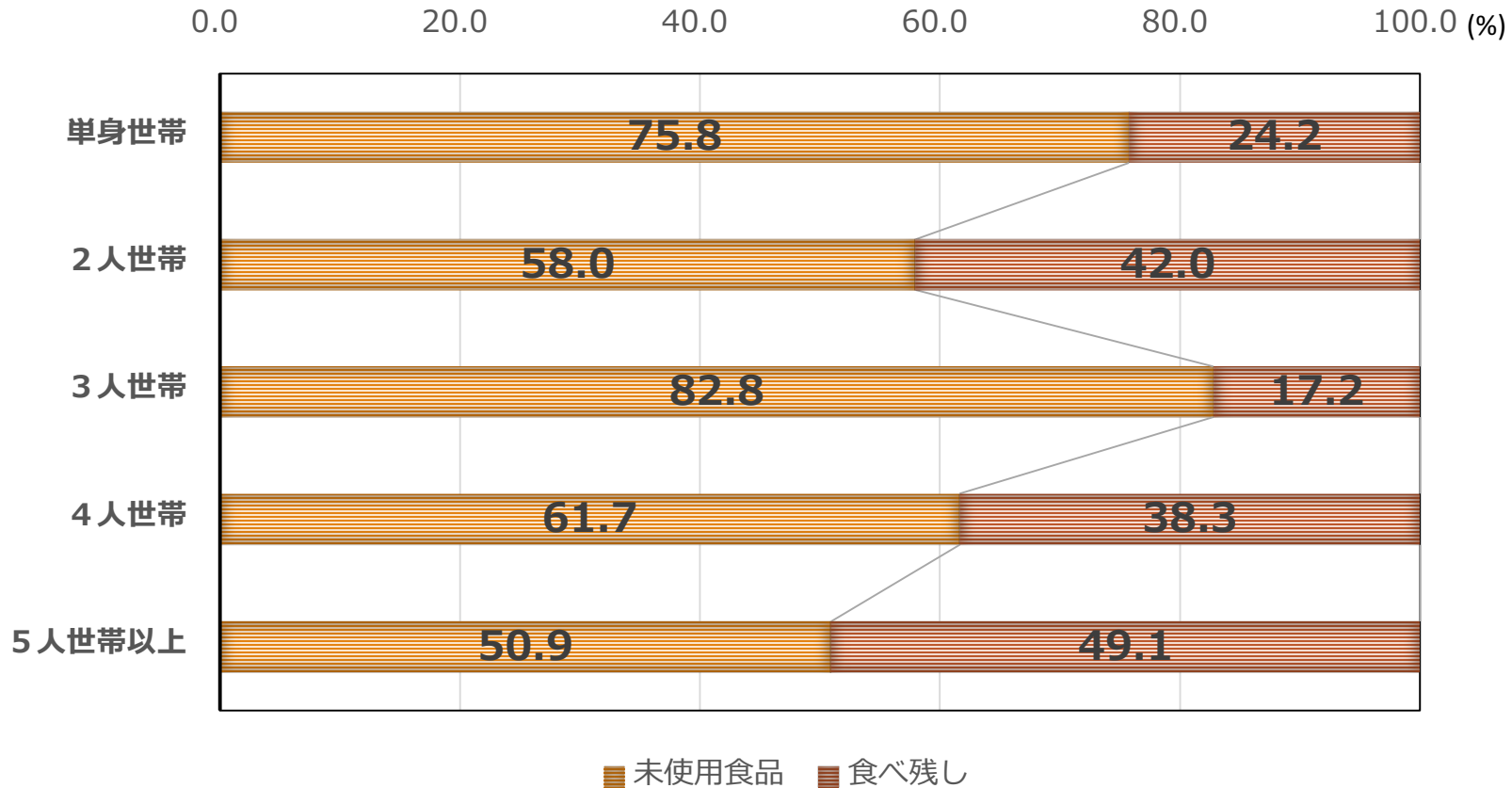
食べ残しロスの件数割合（料理グループ）



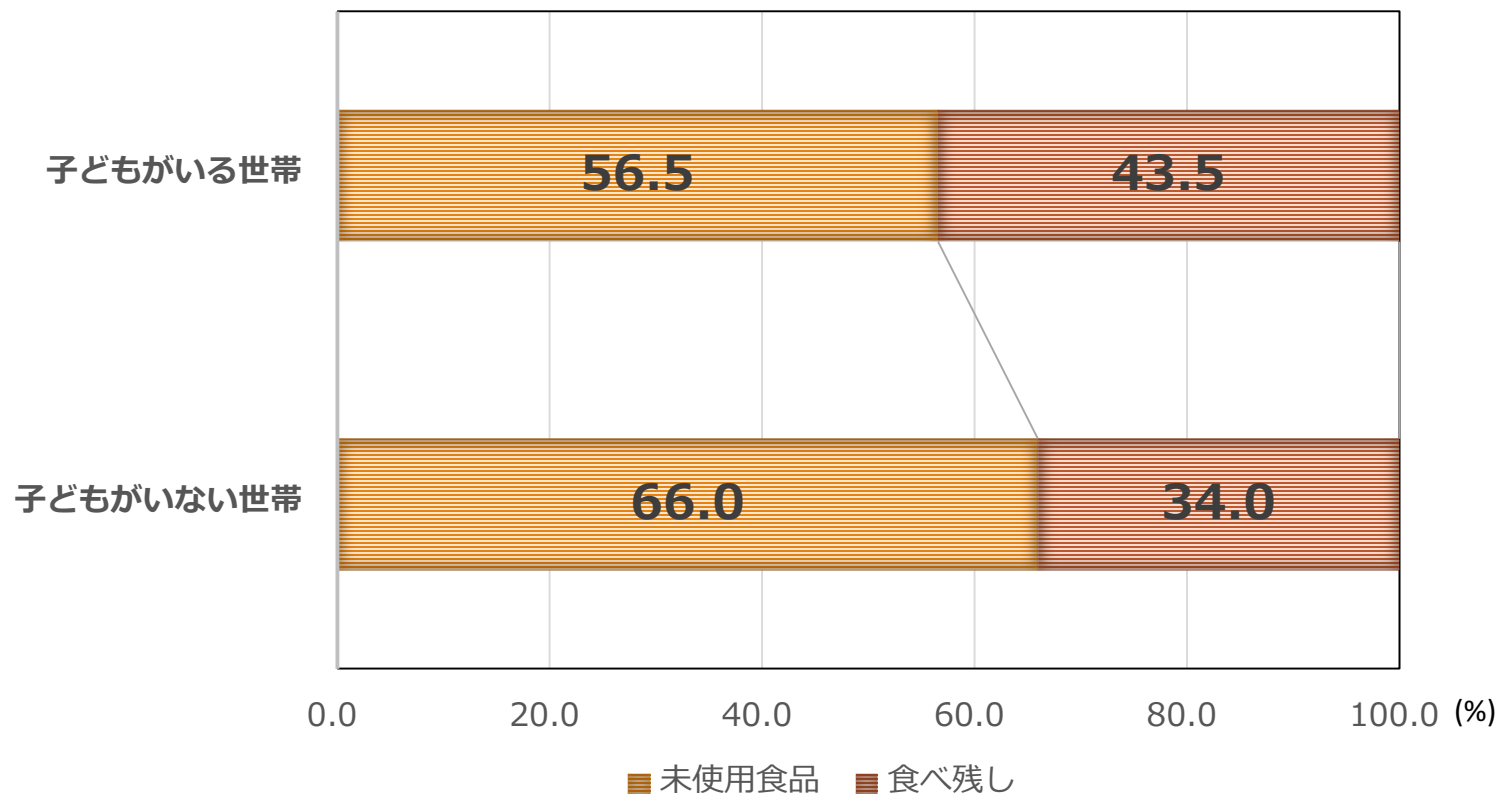
モニター期間中に発生した食べ残しロス件数のうち、**主食（ごはん、パン、麺）が39.8%と最も多い**。次に副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）が36.1%となっており、**主食と副菜をあわせて全体の75.4%**を占める。

※なお、果物は未使用食品ロスとして計上されているものが多い。

世帯別にみた食品ロス区分の割合



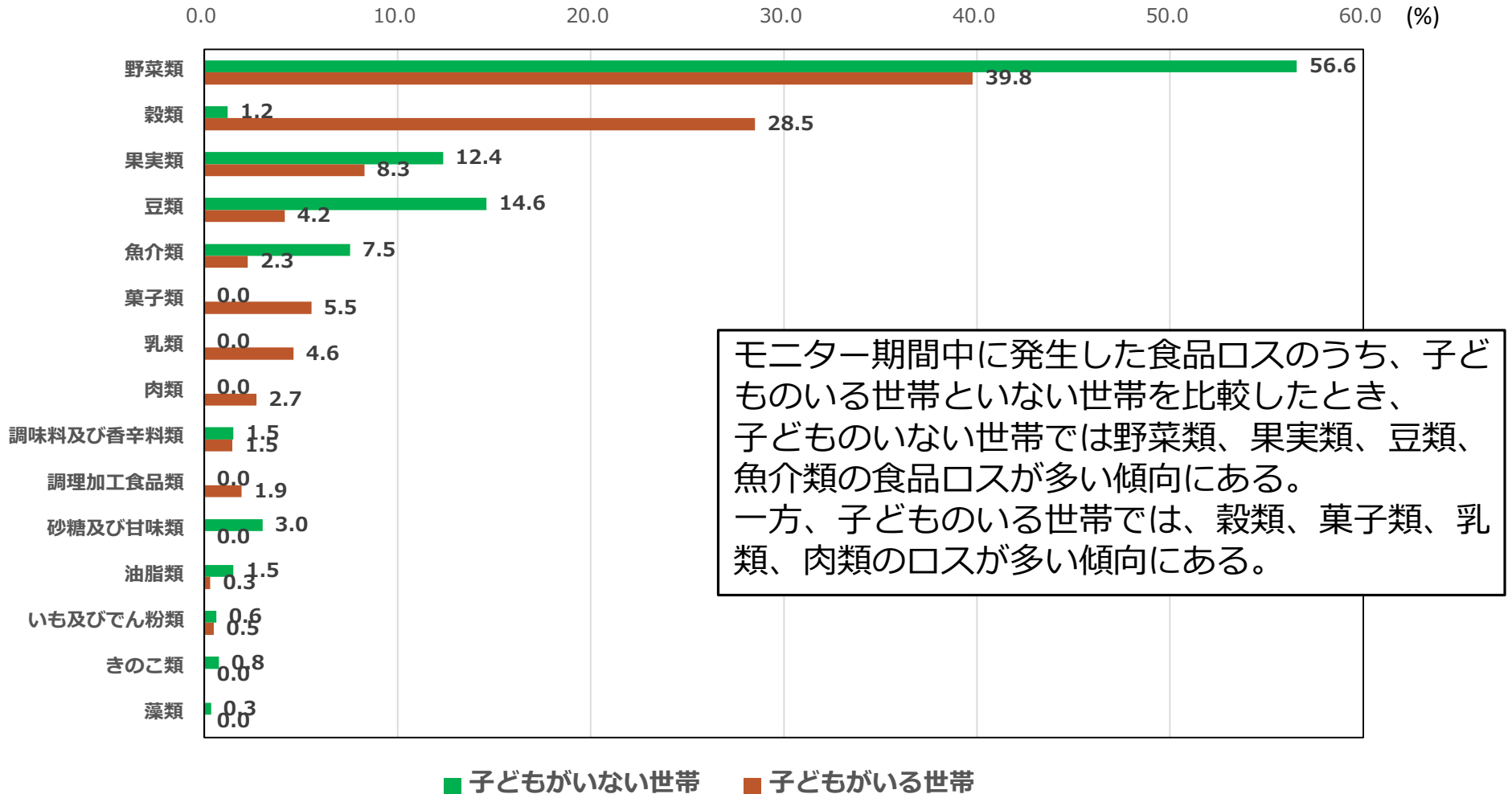
モニター期間中に発生した食品ロス区分（未使用食品及び食べ残し）のうち、**未使用食品のロス**は3人世帯で最も多く（82.8%）、次いで単身世帯が多い（75.8%）。一方、**食べ残し**は5人世帯以上で最も多く（49.1%）、次いで2人世帯が多い（42%）。



モニター期間中に発生した食品ロスのうち、**子ども※のいる世帯**の方が、**食べ残し**によるロスの割合が多い。

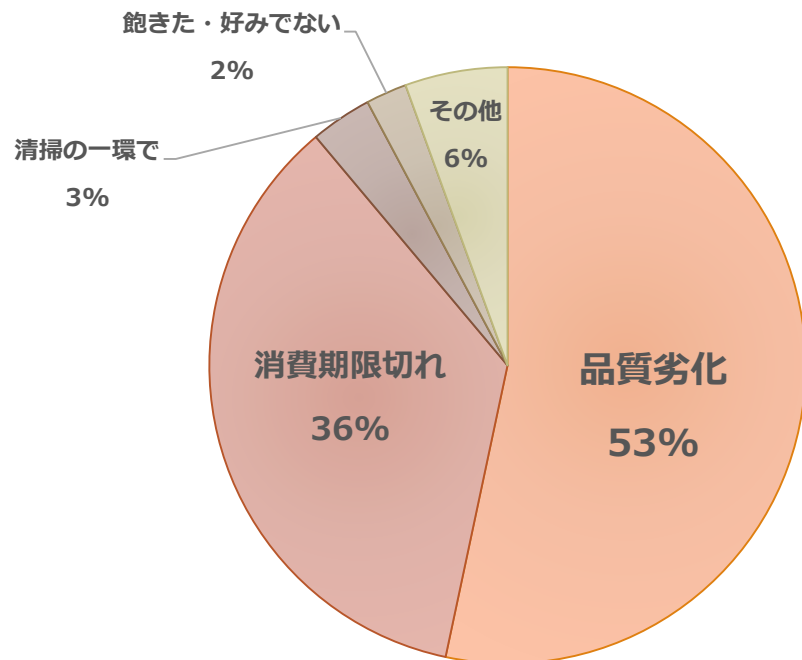
※18歳未満を示す。

子どもの有無によって捨てられている食品に違いはあるか？

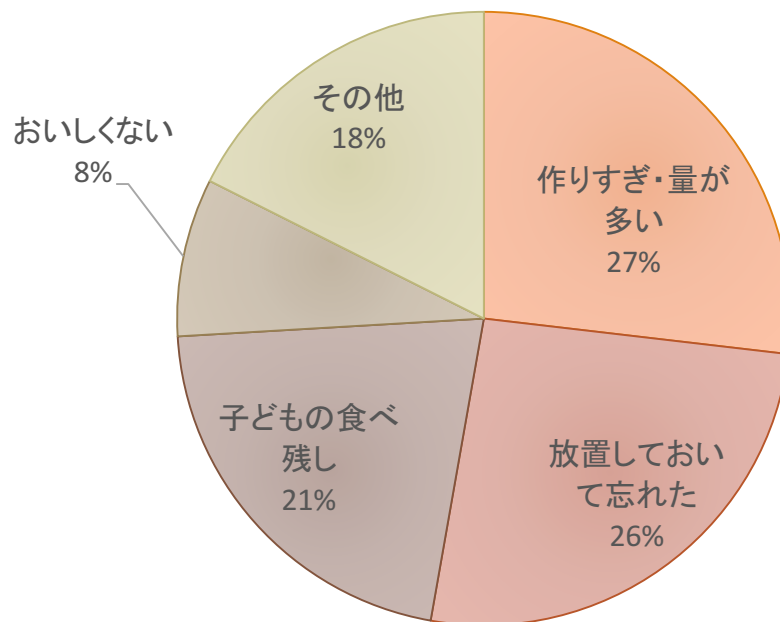


モニター期間中に発生した食品ロスのうち、子どものいる世帯といない世帯を比較したとき、子どものいない世帯では野菜類、果実類、豆類、魚介類の食品ロスが多い傾向にある。一方、子どものいる世帯では、穀類、菓子類、乳類、肉類のロスが多い傾向にある。

未使用食品



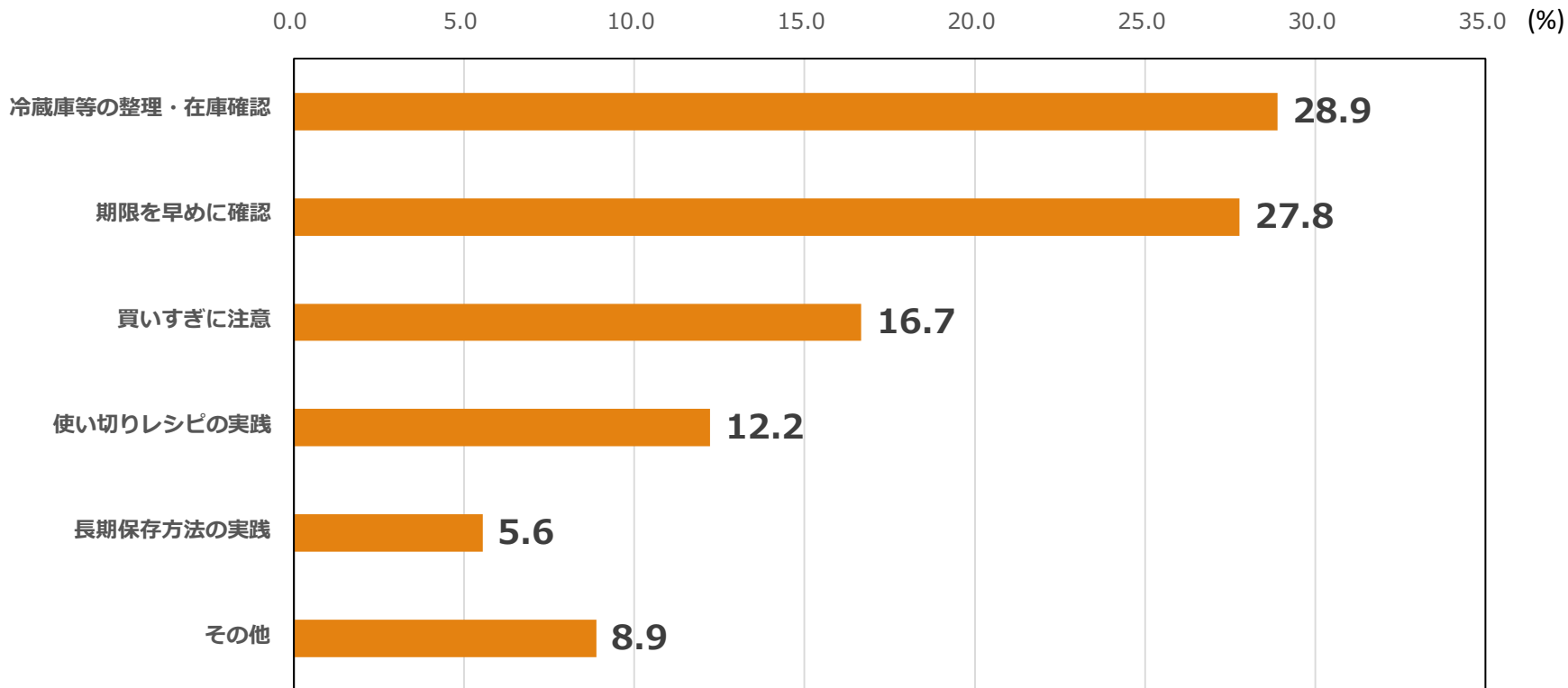
食べ残し



モニター期間中に発生した食品ロスのうち、主な未使用食品ロスの発生理由の約90%は、**品質劣化**（53%）と**消費期限切れ**（36%）。

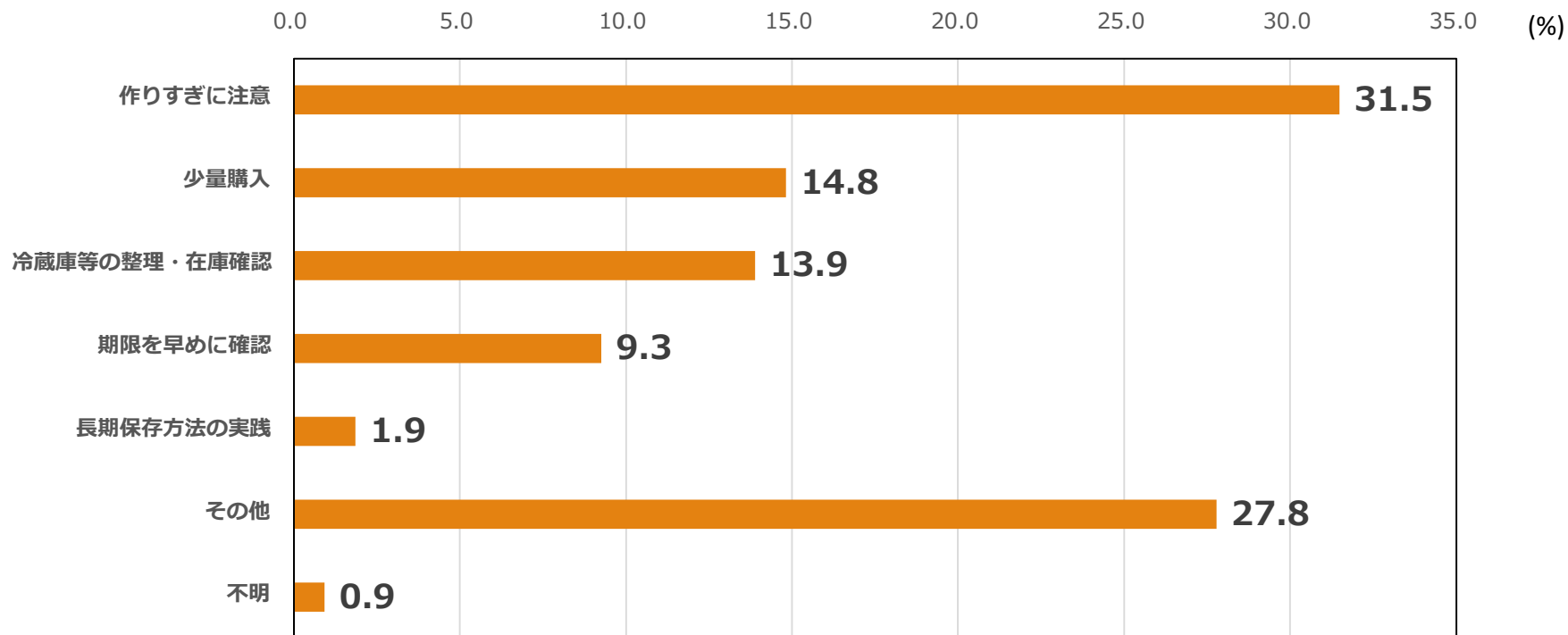
他方、主な食べ残しの発生理由は、**作りすぎ・量が多い**（27%）と**放置しておいて忘れた**（26%）、**子どもの食べ残し**（21%）。これら上位3つで全体の74%を占める。

どのような対策を行えば捨てずに済んだと思うか？



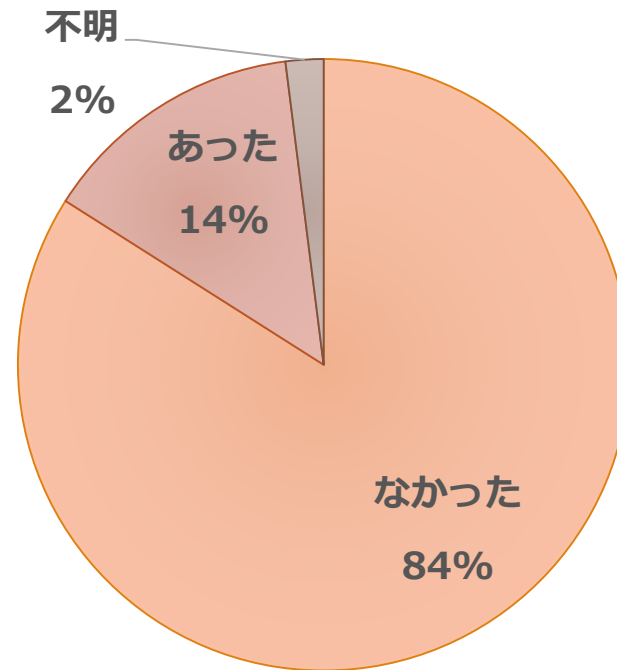
未使用食品のロスを減らすためにモニター参加者が取り得た対策は、冷蔵庫の整理・在庫確認すること、期限を早めに確認すること、買い過ぎに注意することで全体の73.4%を占める。

どのような対策を行えば捨てずに済んだと思うか？



食べ残しの食品ロスを減らすためにモニター参加者が取り得た対策は、①作りすぎに注意すること、②少量購入、③冷蔵庫等の整理・在庫確認を行うことで全体の60.2%を占める。

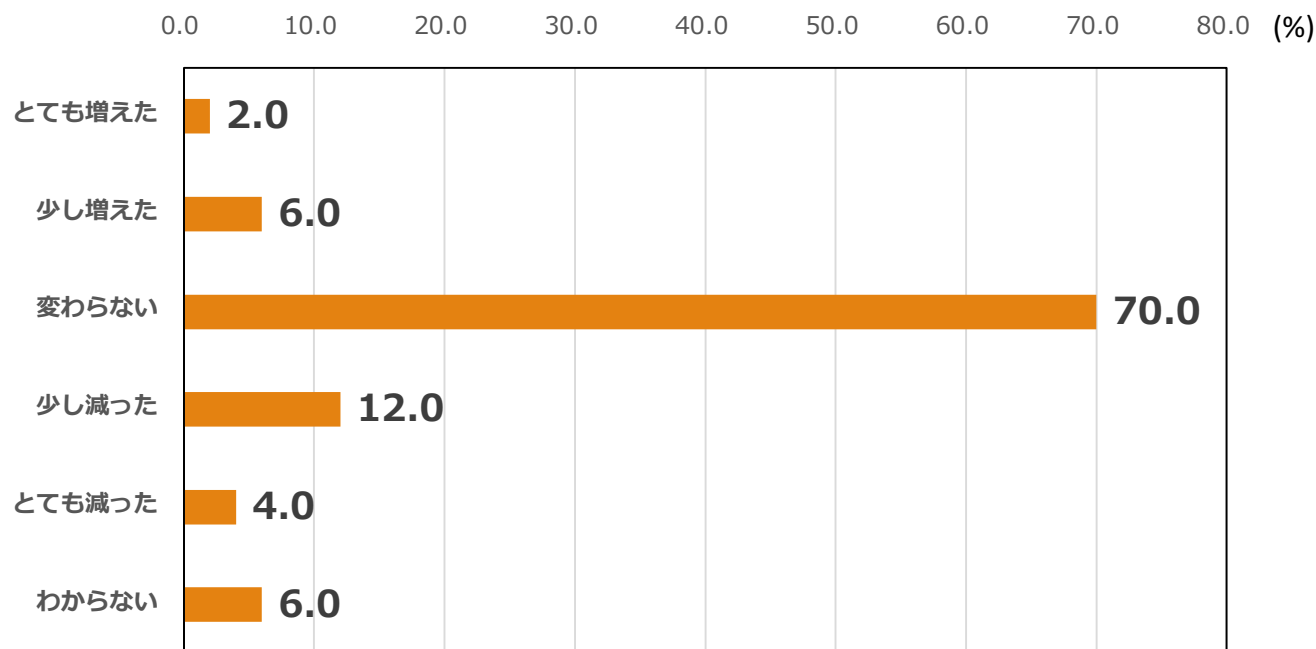
「その他」の意見としては、早寝早起きをする、おいしいものを作る、再調理して活用、少なくよそっておけばよかった等。



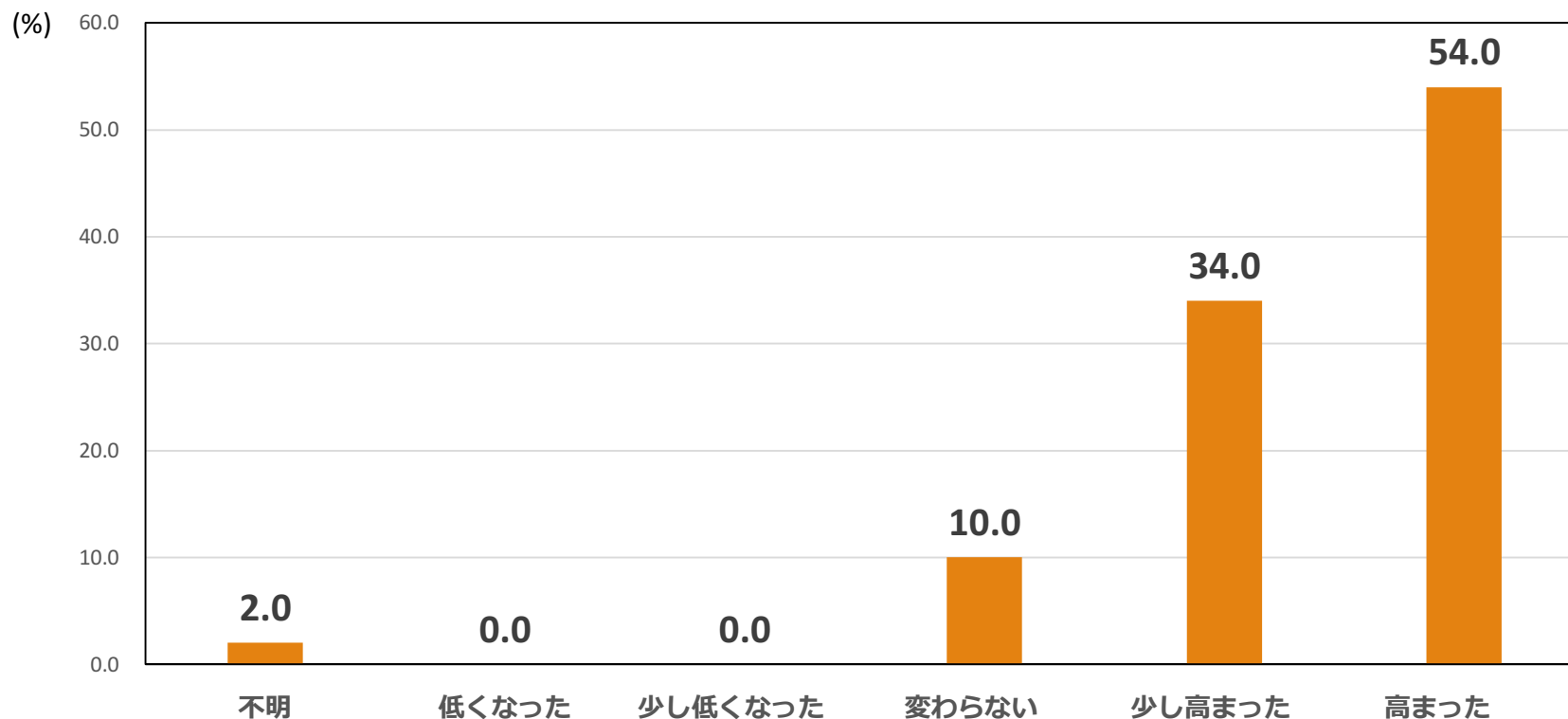
モニター期間中、捨てる食品量に影響を与える特別な出来事・イベントの有無について、84%がなかったと回答した。

影響のあった特別な出来事としては、①人が買ってくれる物があった、②家族の体調不良、③新型コロナによる自宅待機等があった。

新型コロナウイルス感染症拡大は、食品ロスの量に影響があったか？

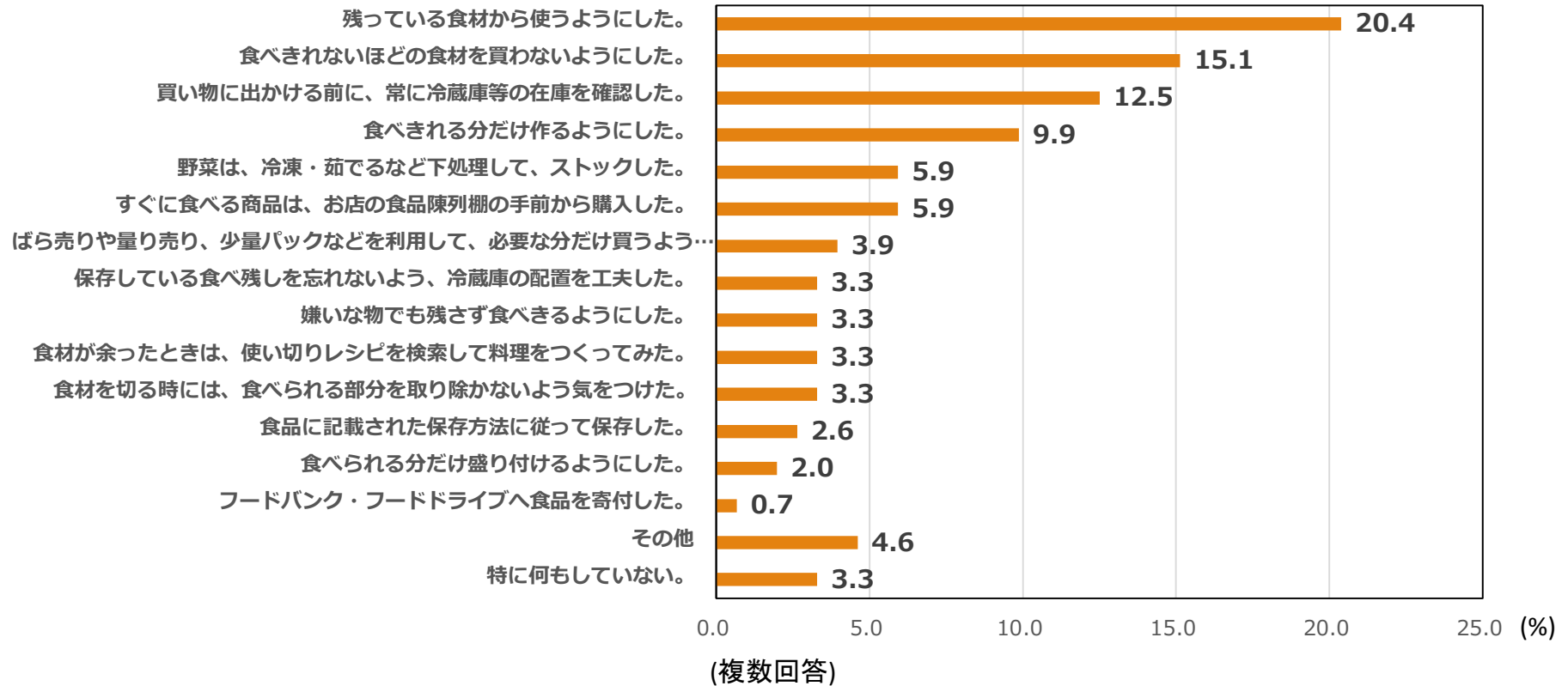


モニター期間中、新型コロナウイルス感染症拡大が、食品ロスの量へ与える影響について、**変わらない**と回答した割合は**70%**。
とても増加した及び少し増えたと回答した割合は、8%。
他方、食品ロス量が減ったと回答した割合は、18%。



今回のモニターに参加して、食品ロスへの意識が高まったと回答した割合は、42%。

少し高まったと回答した割合を含めて、**88%**の参加者が、**食品ロス削減への意識が高まった**と回答した。



今回の調査期間中、モニター参加者が食品ロスを削減するために試みたことについて、

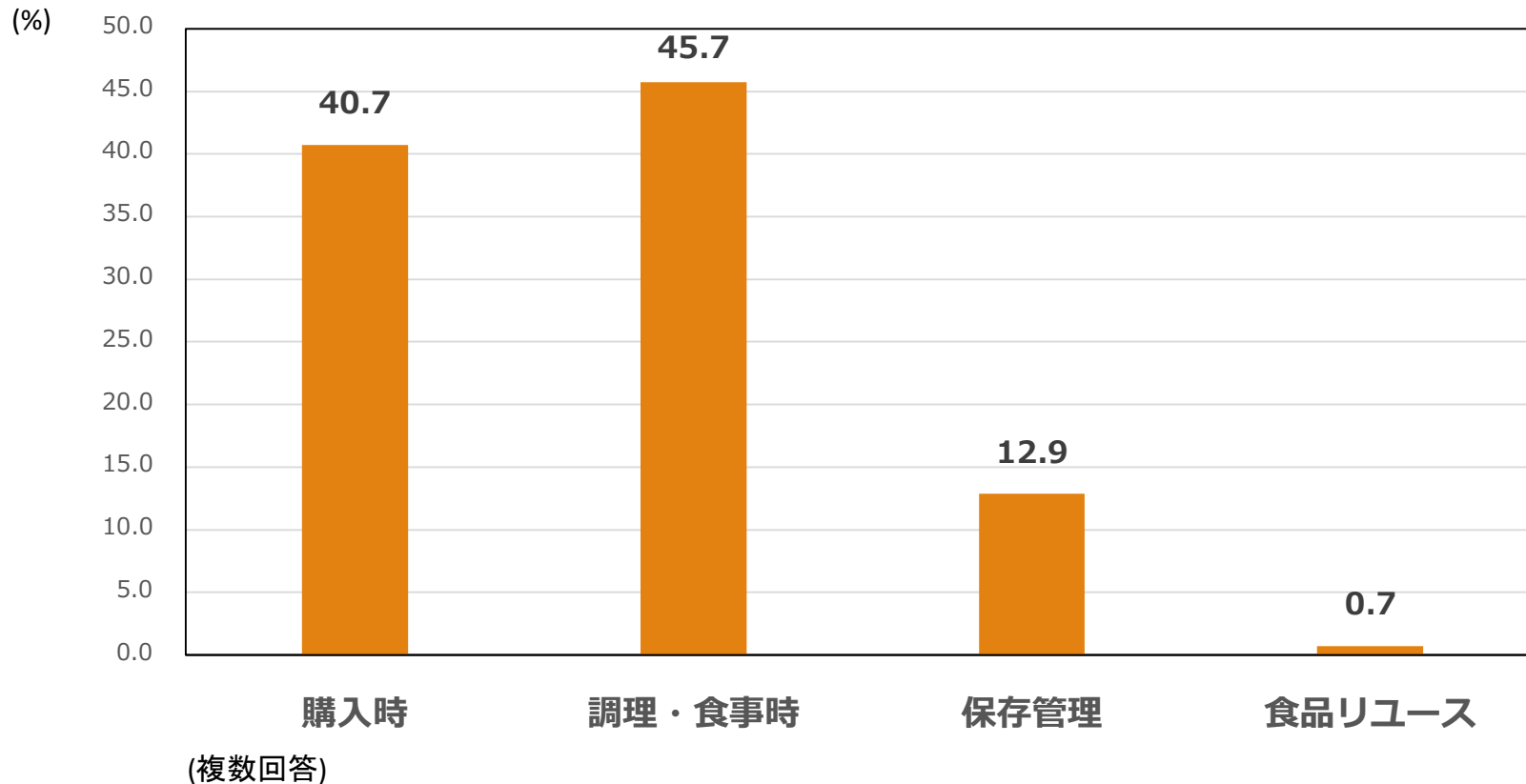
「残っている商材から使うようにした」が20.4%、「食べきれないほどの食材を買わないようにした。」が15.1%、「買い物前に常に冷蔵庫等の在庫確認をした。」が12.5%で、全体の48%。

その他の試みたこと

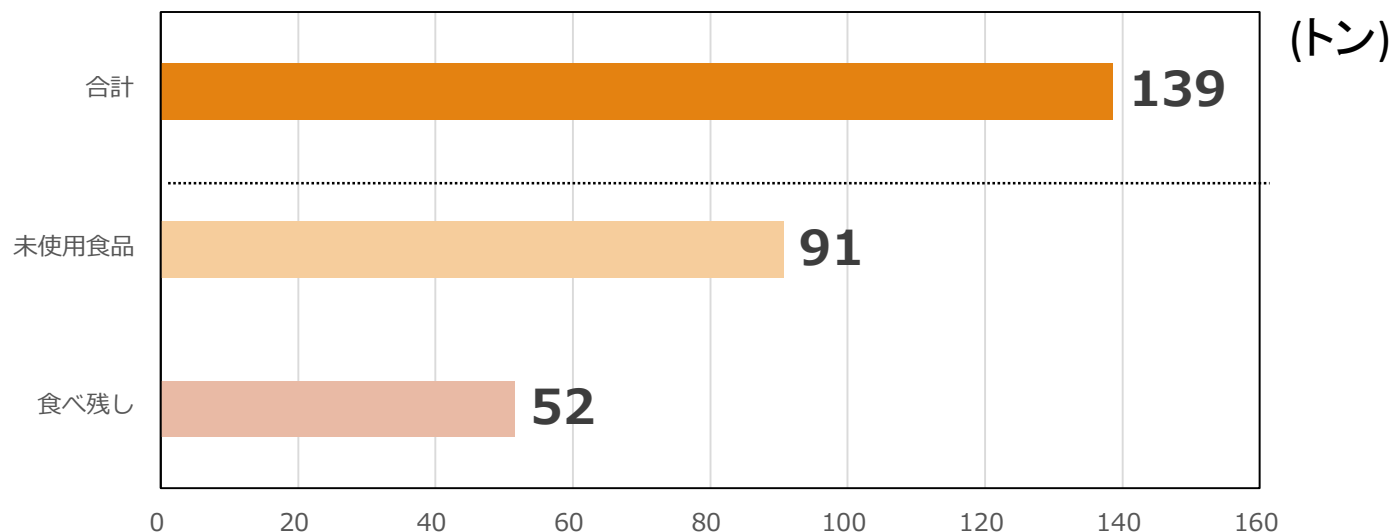
- 残り物などを考慮してご飯のメニューを考えた。
- 子どもに、残さないように声かけした（いつもより気にかけて）。
- 我が家は食べきれるといふより、あるだけ何食でも食べる。餃子を焼いたり魚を焼いたりして追加のおかずは少し作って飽きないように工夫する。
- 野菜の皮はお湯でよく洗って皮ごと調理した（栄養があるため）。肉を小分けして冷凍して使った。ご飯を炊いてすぐ冷凍してストックした。
- 冷蔵庫の整理ができたことが一番良かった。何があるか、残っているか、入れ方に注意しました。
- インスタントラーメン等を置く棚を整理した。奥に並べず、できるだけ横に置くようにした。何があるかできるだけ把握しやすくなるように。
- 残り物は次の食事のとき、できるだけ早く食べるようにした。ニワトリを飼っているので、残飯を餌として与えた。

区分	食品ロス削減への行動
購入時の削減行動	<ul style="list-style-type: none"> ばら売りや量り売り、少量パックなどを利用して、必要な分だけ買うようにした。 すぐに食べる商品は、お店の食品陳列棚の手前から購入した。 買い物に出かける前に、常に冷蔵庫等の在庫を確認した。 食べきれないほどの食材を買わないようにした。
調理・食事時の削減行動	<ul style="list-style-type: none"> 食べられる分だけ盛り付けるようにした。 食材を切る時には、食べられる部分を取り除かないよう気をつけた。 食材が余ったときは、使い切りレシピを検索して料理をつくってみた。 嫌いな物でも残さず食べきるようにした。 食べきれ分だけ作るようにした。 残っている食材から使うようにした。
保存管理	<ul style="list-style-type: none"> 食品に記載された保存方法に従って保存した。 保存している食べ残しを忘れないよう、冷蔵庫の配置を工夫した。 野菜は、冷凍・茹でるなど下処理して、ストックした。
食品リユースの活用	<ul style="list-style-type: none"> フードバンク・フードドライブへ食品を寄付した。

モニター参加者が調査期間中に食品ロスを減らすために試みた行動を、①購入時点での削減行動、②調理・食事時の削減行動、③保存管理の工夫、④食品リユース（フードバンク・フードドライブへの寄付）に区分し、それぞれの行動の比重について分析した。



モニター参加者が調査期間中に食品ロスを減らすために試みた行動について最も多いものは、調理・食事時の削減行動（45.7%）であった。
一方、フードバンク・フードドライブへの寄付を通じた食品リユースはほとんど活用されていない現状にある。



四万十町における年間食品ロス推計量は、**139トン**。

推計方法

算出式：1日1人あたりの平均食品ロス量 × 四万十町の人口 × 365日（※トン換算）

1日1人あたりの平均食品ロス量：24g

四万十町の人口：16,041人（2022年2月28日現在）

四万十町内では、年間で**25mプール約2杯分**の食品が無駄に捨てられていると推計される。

※25mプールを36万リットル、可燃ごみ換算係数を0.2とした場合。

町内全体で、**年間約1億3,900万円の経済損失**が発生している。

推計方法

損失額を1個100gのおにぎりを100円に換算した場合の金額 (A)

年間食品ロス推計量 : 138,567,505g (B)

算出式 : $A \times \text{年間食品ロス推計量}$

現状の食品ロスを半減させれば、

町内全体で、**年間約7千万円の経済機会を創出できる。**

(損失額を1個100gのおにぎりを100円に換算した場合の金額)

家庭で食品ロスを削減すると年間いくら節約できるか？

4人家族なら、食品ロスを半減させることで、
年間 17,520円が節約できる。

4人家族が3年間食品ロスの半減を続けると、削減をしなかった場合に比べて
3年間で 52,560円が節約できる。

推計方法

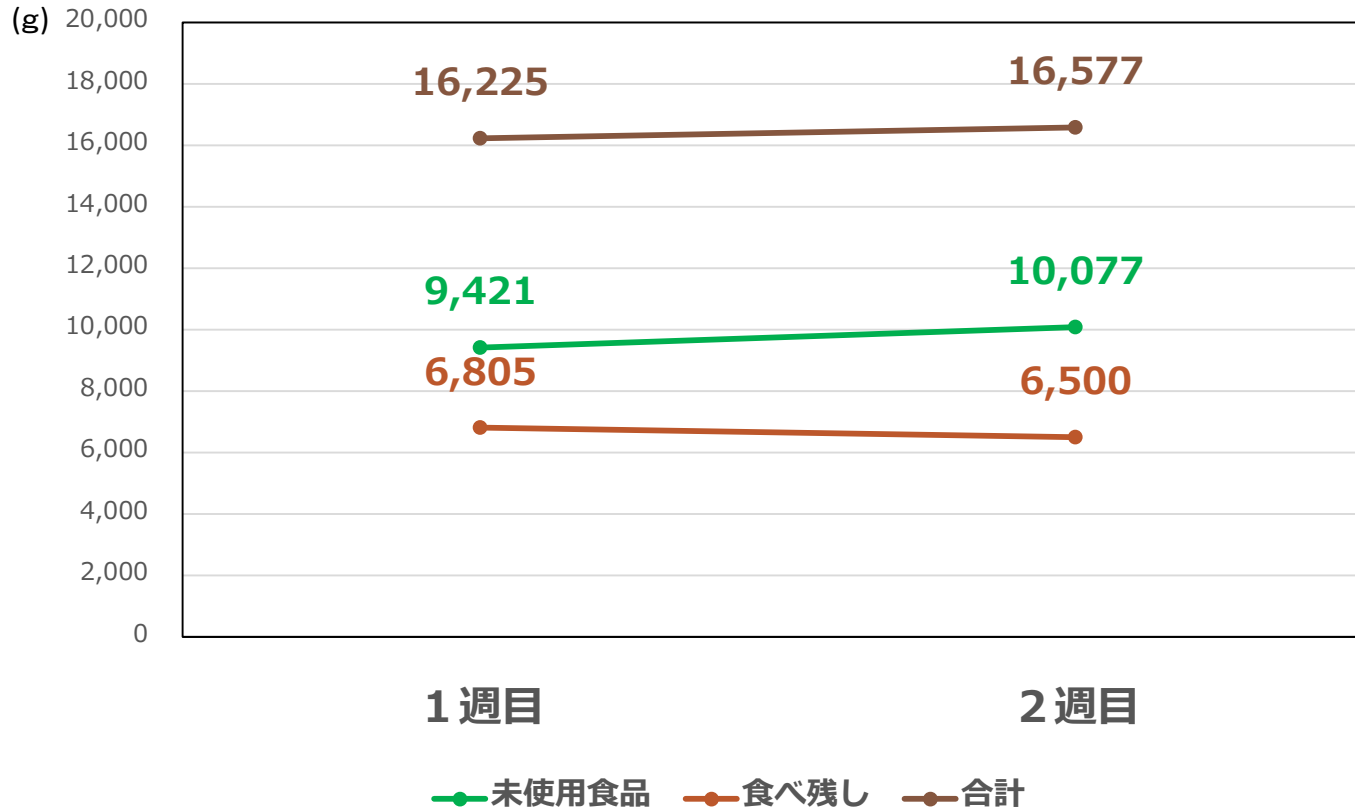
削減量を1個100円のおにぎり(100g)に換算した場合の金額

算出式：
$$\text{節約額} = \frac{\text{1日1人あたりの平均食品ロス量} \times 365 \text{日} \times 4 \text{人}}{2}$$

1人/日あたりの食品ロス量：24g

1人あたりの年間食品ロス量は、8,760g

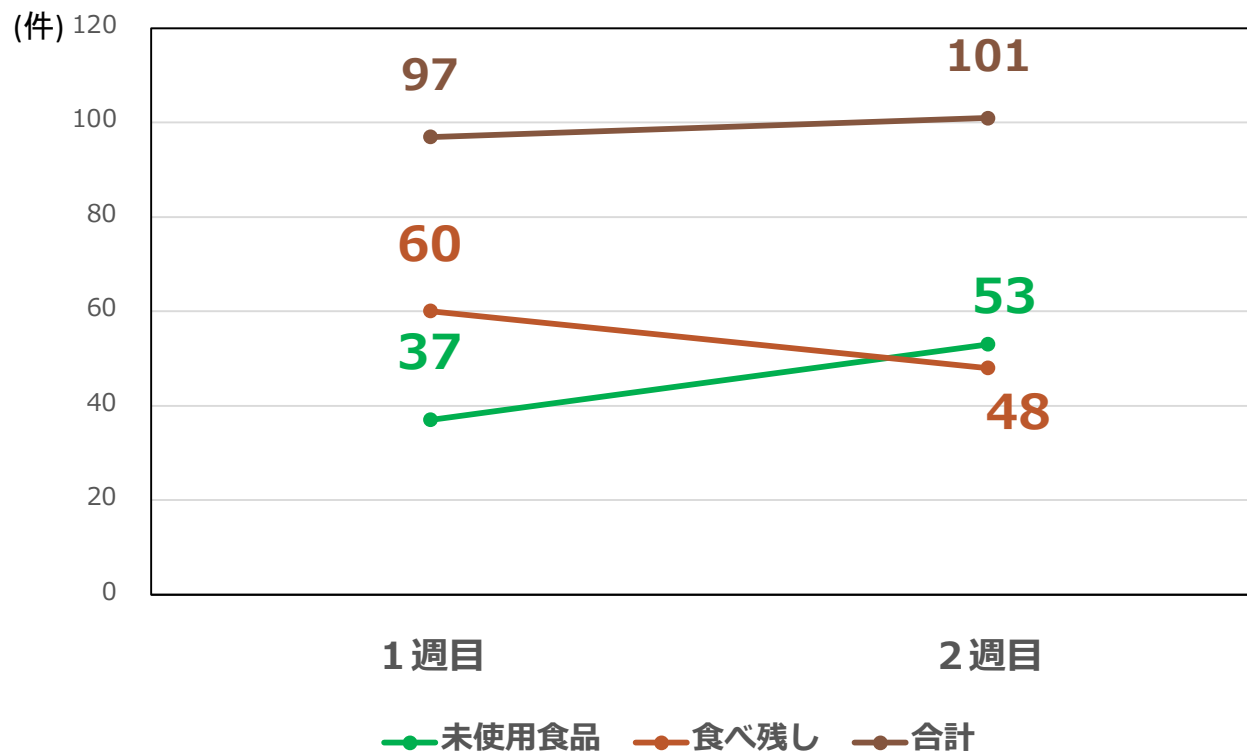
4人家族なら、年間約35kg削減できる。(4人×8,760g÷1,000=33)



モニター期間中の第1週目と第2週目の食品ロス量を比較すると、**食べ残しについては第2週目の方が食品ロス量が減少しているものの、未使用食品のロスが増加し、全体量としては増加している。全体の食品ロス増減率は、2.2%増加。**

算出式：食品ロス増減率 = $\frac{\text{第2週目} - \text{第1週目}}{\text{第1週目}}$

(未使用食品の増減率：6.9%、食べ残しの増減率：マイナス4.5%)

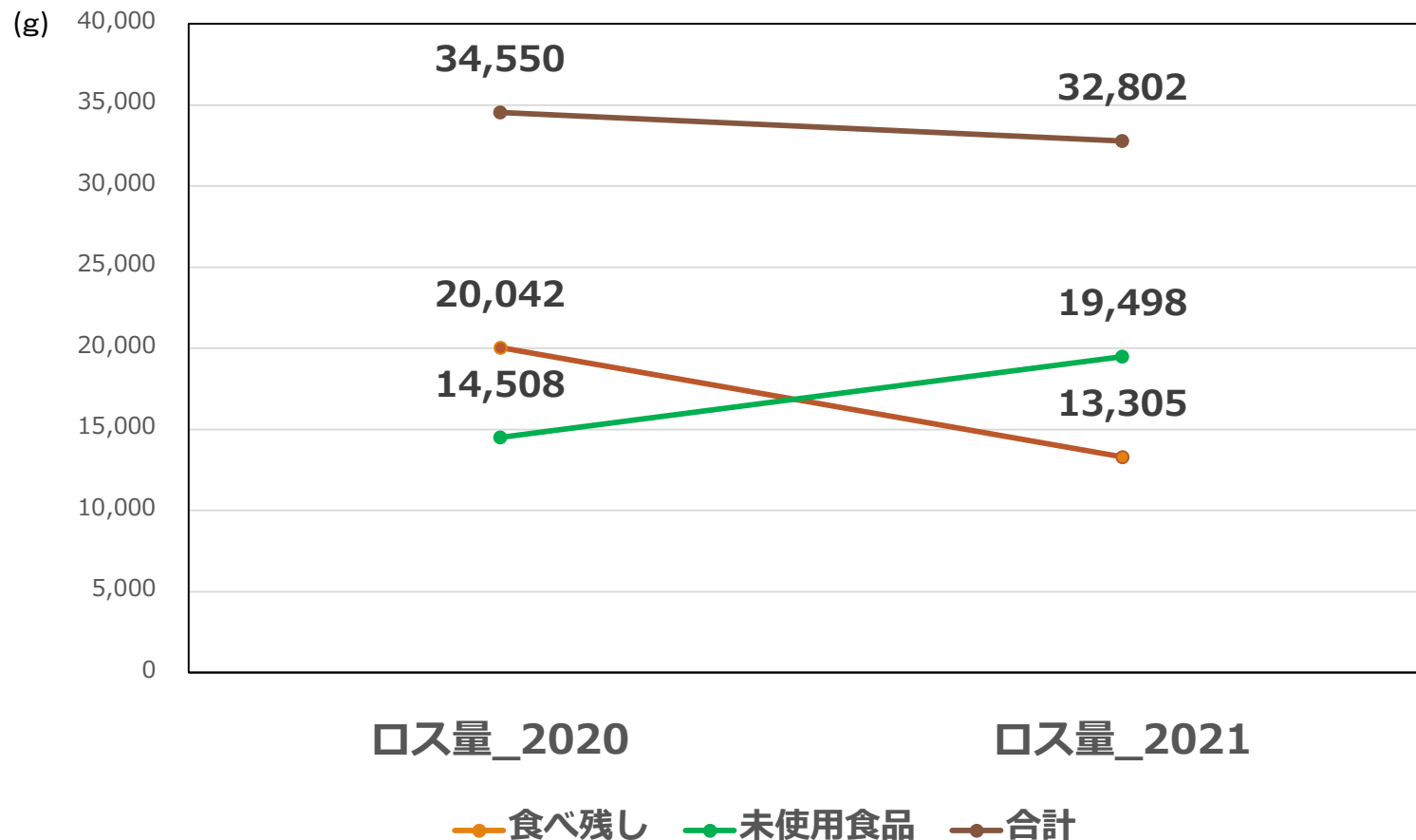


モニター期間中の第1週目と第2週目の食品ロス件数を比較すると、**食べ残し**については第2週目の方が食品ロス量が減少しているものの、**未使用食品**のロスが増加し、**全体量**としては増加している。全体の食品ロス増減率は、**4.1%増加**。

算出式：食品ロス増減率 = $\frac{\text{第2週目} - \text{第1週目}}{\text{第1週目}}$

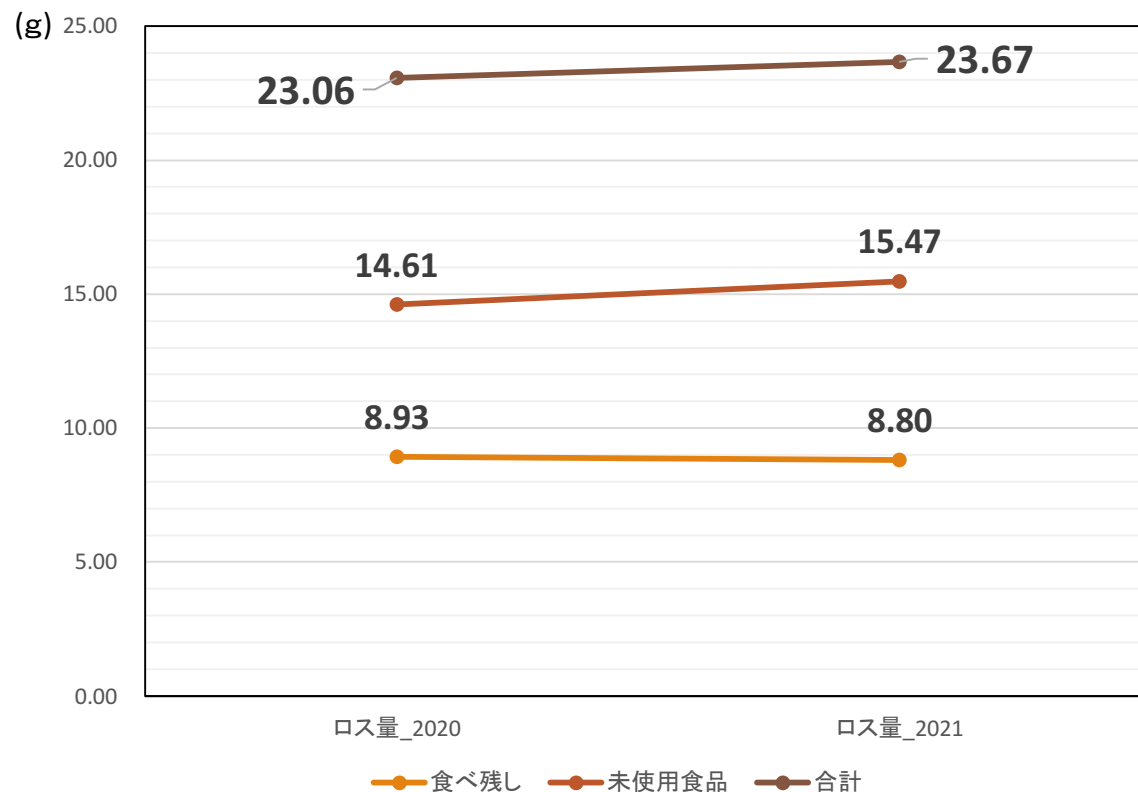
(未使用食品の増減率：43.2%、食べ残しの増減率：マイナス20%)

前回調査(2020年度)との 比較分析

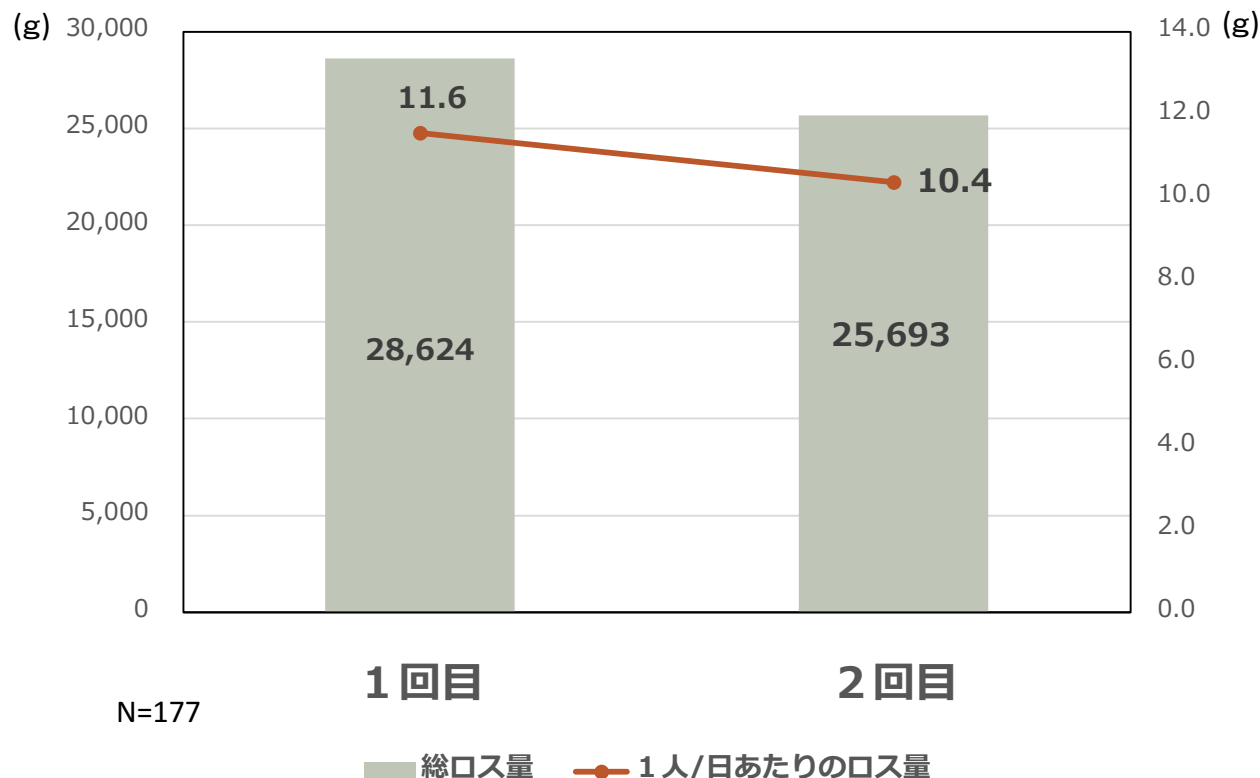


前回（2020年度）と全体の食品ロス量を比較したところ、全体の食品ロス量は1,748g減少した。内訳を見ると、食べ残しロスは減少しているものの、未使用食品の食品ロス量が増加している。

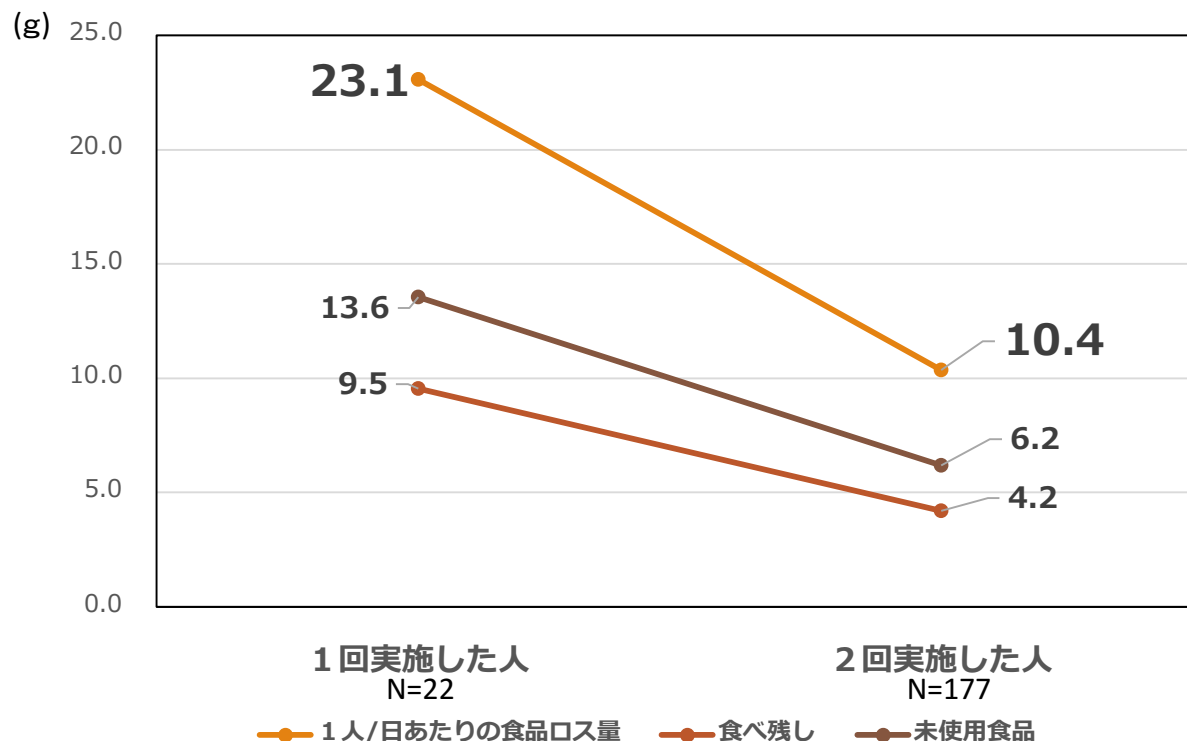
1人/日あたりの食品ロス量の前年度比較



前回（2020年度）と1人/日あたりの食品ロス量を比較したところ、全体の食品ロス量は0.13g減少したが、前年と大きな差はなかった。



前回（2020年度）と今回（2021年度）のモニター調査に同時期（1月下旬～2月初旬）に参加した同一世帯について、調査期間中における総食品ロス量と1人/日単位あたりの食品ロス量との比較実験を行ったところ、**2回目のモニター調査では1回目よりもそれぞれ食品ロス量が減少していることがわかった。**



モニター調査に1回のみ参加した世帯と2回参加した世帯の1人/日単位あたりの食品ロス量との比較を行ったところ、**2回とも参加した世帯の方が1人/日単位あたりの食品ロス量が低く、大きな差があることがわかった。**

食品ロスダイアリー調査に参加した感想・意見

- こまめに冷蔵庫のチェックを日頃から行おうと思った。
- 買いすぎないように気を付ける。作りすぎない。
- 使うつもりで買った食材を無駄にしたので、冷蔵保存にしておくより冷凍保存に早く入れた方が良かったなどと後で後悔した。捨てる際に重さを量ることによって、「もったいない」の意識ができた。
- 普段から食ロスを意識していますが、こういう機会があることによって更に意識が高まりました。
- もっと食品ロスに対して前向きに取り組まないといけないと思っているが、子どもへの意識付けなど課題は多いと思う。
- 世界でも食料危機に困っている国は多い。せめて自分だけでもできるだけ余分な食品を買わないようになど気を付けて、SDGsに協力していきたい。
- 必要な分だけ買い必要な分だけ作る、これに尽きると思いました。
- 冷蔵庫の中の整理整頓をする。
- 日頃から冷蔵庫の中身を確認して置き場所も工夫する(期限や何が残っているかなど)。食べきれない物で保存できる物は乾燥させたり冷凍したりして、後で使えるようにする。残っている物で何かに使えないか考えて、なるべく消費できるよう心がけたい。
- 我が家は元々あまり捨てないよう心がけてはいたが、食品ロスダイアリーを記入するとより一層気を遣うようになった。
- いつも通り残っている食材から使い、夕食に少し残った物は翌日の一品にして、捨てた物はありませんでした。
- 買いすぎない。使い残し食材から使う。
- もらい物の野菜の使い道に困ったまま放置せず、更に他人にお裾分けするなどの対応を取りたいなど思いました。
- お総菜を購入するときはつつい買いすぎたり、作る時は作りすぎたりしないようにすれば、ロスを防ぐことができることが分かりました。
- 冷蔵庫に古くなり始めているものはないか、2～3日に1回はチェックする。
- 調味料のドアにある商品をよく見る(日付)。(3)なるべく家族の好物を買う。(4)すぐ冷凍(野菜)するようにしてストックする。
- 無駄な買い物を押さえ、食べきれるように調理すること、在庫をしっかりと把握することが大事だと思いました。
- 難しいテーマだと、改めて感じました。

食品ロスダイアリー調査に参加した感想・意見

- 調査期間中は食品ロスを気にして買い物等ができているが、調査期間外でもその意識を持てるようにしたいと思った。
- 実家に帰ったときに不要な(食べきれない)物までもらわないようにしなくてはと思った。
- 賞味期限が切れていても見た目等で判断して使うことも多く、あまり未使用で廃棄する物はなかった。購入してすぐに食べる物は値引きシールが貼られている物を普段から買うようにしているし、食べ残しは基本的に子どもが残した物ばかりだった。
- 賞味期限、消費期限の表示をもっと大きくして、消費者に分かりやすくする。
- 経済的な損失額が分かればもっと響く。捨てた量(金額)を取り戻すためには何時間の労働が必要か...等。
- お弁当の彩りなどに少量ずつ使う物は、朝、調理の時間がないと使わないまま残ってしまう傾向にあると思った。
- ちょっとした工夫で食品ロスは減らせると思った。冷蔵庫にある食材の確認、必要以上に買わないなど、習慣づけたら良いなと思いました。
- 刺身のつまを捨てるときの罪悪感がすごくあって、何とか調理して利用したいと思うけれど、作らなかったことが多かった。販売店もつまなしの商品を出してくれると、食品ロスを減らせると思う。
- 子どもが帰ってくると、ついつい多く買い物をしてしまう。
- (1)食材の管理、点検。(2)必要以上に買わないこと。(3)田舎あるあるの「お裾分け」が食品ロスにつながりがちの原因になると思いました(頂くことは大変嬉しいのですが...)。
- 必要以上に買いすぎないためにも、冷蔵庫の在庫確認を心がけようと思いました。
- 調査をすることで意識はしたものの、食品ロスを「0」にすることはできなかった。普段から1週間程度の食材を週末にまとめて買い出しするが、買った物を忘れてしまうので、冷蔵庫の中身をチェックしようと思った。食材は普段から野菜など新鮮なうちに冷凍したりするので、それは続けようと思います。
- 常に在庫が少ない、または適正な量だと消費期限等に気付きやすい。
- 家族全員で情報を共有することで、お互い気を付けるようになった。
- 意外と少ない。

1. 庁内全体での推進計画の策定及び推進体制

(1) 市町村食品ロス削減推進計画

食品ロスの問題の環境的側面からは、食品の生産、流通、消費の過程で温室効果ガスを排出するとともに、経済的側面からは行政コストの無駄な支出、家庭の可処分所得の無駄使いにもつながっており、経済・環境にも負の影響を及ぼしている。一方、食品ロスを削減するための様々な産業ビジネスが生まれている側面も有している。

このような食品ロスの負の影響を抑え、あるいはピンチをチャンスに変えるためには、町全体で食品ロスの削減に取り組むべきである。四万十町ではコンポジット設置補助や社会福祉協議会によるフードドライブの取り組み、学校教育での食育推進など庁内全体を見渡せば食品ロス削減に向けた取り組みが行われている。これら政策を総合的に捉えて実施していく計画の策定、及び体制が必要であると考えます。

(2) 食品ロス削減を通じたSDGsの推進拡大

食品ロス削減を通じた取り組みから地域のSDGsを推進する意識と行動を高めるために、食品ロスモニター調査を活用したSDGs職員研修や、住民向けに公開シンポジウム等、SDGsの普及活動を実施してはどうかと考える。

2. 家庭における食品ロス削減への取り組みは、住民主体・住民参加を中心とした推進を行う。

(1) 食品ロス削減推進員（仮称）

住民から食品ロス削減を推進に協力する方を「フードロス削減推進員（仮称）」として任命し、残り物レシピの事例集の作成や、冷蔵庫の整理整頓方法等の普及啓発活動、モニター調査への参加、食ロスイベント等の協力を行ってもらう。

(2) フードドライブ等を通じた食品リユース活動の推進

本調査結果から、食品ロス削減への取り組みの選択肢としてのフードドライブ等の利活用が四万十町内ではあまり進んでいないと考えられる。今後、食品ロス削減の取り組みとして食品リユースの推進が求められる。四万十町では、四万十町社会福祉協議会が既にフードドライブ活動が実施されているが、その認知度が低いと考えられるため、更なる普及活動に力を入れるべきであると考えられる。

(3) 住民参加による様々な工夫・知恵・アイデアの共有

残り物食材を活かしたレシピや、買いすぎを抑制する心美など、モニター参加者の中には食品ロスを減らす様々な工夫・家庭の知恵、アイデアがある。そのような住民の持つ知恵を収集し、共有し、実践する場の創出や広報の推進も効果的であると考えられる。

本モニター調査の課題と限界

食品ロスの調査法には複数種類があるが、その多くが対象者による自己申告に基づいて情報を収集するものである。その場合、申告誤差は避けられない。最も重要な申告誤差として、過小申告・過大申告が知られている。このうち、出現頻度が高いのは過小申告であり、食品を無駄に捨てているという罪悪感・倫理観からくる過小申告が考えられる。

食品ロスの実態把握については、本モニター調査で採用した食事記録法だけでなく、今後は組成調査等も含めた様々なアプローチを検討すべきである。

	概要	長所	短所
食事記録法	<ul style="list-style-type: none"> ・摂取した食物を調査対象者が自分で調査票に記入する。重量を測定する場合（秤量法）と、目安量を記入する場合がある（目安量法）。食品成分表を用いて栄養素摂取量を計算する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の記憶に依存しない。 ・ていねいに実施できれば精度が高い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の負担が大きい。 ・対象者のやる気や能力に結果が依存しやすい。 ・調査期間中の食事が、通常と異なる可能性がある。 ・データ整理に手間がかかり、技術を要する。 ・食品成分表の精度に依存する。