

このページ全体を撮影して応募してね!



食品ロス削減ダイアリー

家庭で生じた食品ロスを、7日分記録しましょう

いつ、何を、どんな理由で捨ててしまったのかを記入していきましょう。

また、捨てた食品の値段も、だいたいでもいいので記入しましょう。

記録をとることで、どのような食品を捨てているのかを「見える化」することができ、食品ロスを削減することにつながっていきますよ。

ご住所 〒 _____ 氏名 _____ 家族数 _____ 人
山梨県 _____

日付	捨てた食品・量 (品目・量は具体的に記入してね) 【例】りんご 2個 豆腐 1パック カレーライス 1皿	捨てた理由に○をしよう					値段 (だいたいでもOK)
		食べ残し	傷んだ 腐った	期限切れ	まさかた	その他	
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							

ふりかえりを記入しましょう。

気づいたこと・今後食べ物を捨てないために工夫したいこと、食品ロスを減らす方法などのアイデアを記入してください。

7日間記録し、ふりかえりを記入したら、このページの写真を撮って、メールを送るか、切り取って郵送で応募して下さい!



すぐに実践できる! 記録用紙付き

家庭でチャレンジ! 食品ロスゼロ大作戦

食品ロス削減ダイアリー

食品ロスを削減するために、

ご家庭で出た食品ロスを

記録して、減らすための方法を

考えて実践してみよう!

今日から
やってみよう!!



みんなの食品ロス削減ダイアリー
& アイデアキャンペーン

やまなし食品ロス削減
推進マスコット

かんしょくま

応募は
簡単!!



記録して、メールか郵送でOK!
さらにプレゼントがもらえるかも!!

7日分の食品ロスを記録し、食品ロスを削減するための良いアイデアをご記入いただいた方の中から50名様に、ギフトカード2,000円分プレゼント!!



応募締切: 令和6年9月30日(月) 必着

応募方法は裏面をご覧ください。

※応募者多数の場合は抽選となります。



山梨県 県民生活部 県民生活安全課 Tel: 055-223-1588



かんしょくまと学ぼう！ 食品ロス削減講座

食品ロスって何？

食品ロスとは、まだ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だよ。

食品ロスは、どうしてダメなの？

■ 環境に悪い影響があるから

食べものには水分が多く含まれていて、燃やすのにも燃料がたくさん必要になってしまうから、二酸化炭素(CO2)など、地球温暖化の原因となる温室効果ガスがたくさん出てしまうんだ。

■ もったいないから

国連機関の世界食糧計画(WFP)は、世界で食料不足や貧しい国へ食料を支援しているよ。2021年には、440万トンの食料を支援したんだ。日本の食品ロスの量は523万トンだから、食料支援よりも多い量の食べものが捨てられてしまっているということだね。とてももったいないことをしているんだ。

食品ロスを減らすには、どうすればいいの？

① 冷蔵庫に食品を入れすぎない!

② すぐに使えない食材は冷凍保存!

③ 買い物をするときは、必ずメモを持っていく!

事前に買いたいものをメモしておくのもいいけど、食材の使い忘れを防ぐために、買った食材に合わせて、家でどんな料理を作りたいか、その場でメモを取っておく方法も有効だよ!

④ すぐ食べるものは「てまえどり」!

スーパーマーケットでは、賞味期限や消費期限が近いものが手前に並んでいるんだ。すぐに使うものは手前からとっていくことで、廃棄される食品の量を減らすことができるよ。

⑤ フードドライブ・フードバンクへ寄付しよう!



親子でチャレンジ! 食品ロス削減



おうちで、どんな食べ物が、どんな理由で捨てられてしまうのか、調べてみよう。調べたら、おうちの方といっしょに、次のことについて考えてみよう。

- ① 捨てられてしまう食べ物を減らすためには、どうすればいいのかな?
- ② 食べ物を使い切るためには、どんな工夫をすればいいのかな?
- ③ 「フードドライブ」や「フードバンク」へ、食べ物を寄付するにはどうすればいいのかな?

調べて、考えた結果について、自由研究として発表してみよう。

もっと詳しく知りたい人は…
デジタルブック『かんしょくまと学ぼう！
食品ロス削減の巻』を読んでみてね!



山梨県の
ホームページを
チェック!!



キャンペーン応募について



応募方法はカンタン! 誰でも気軽に参加出来ます!!

STEP 1

- ①食品ロス削減ダイアリーに家庭で捨ててしまった食品を7日分記録します。
- ②記録が終わったら、ふりかえりに、食品ロスを出さない・または減らすために工夫したことやアイデアを考えて、記入してください。

STEP 2

両方とも記入が終わったら、AかBのどちらかで応募してください!

A 写真を撮ってメールを送る。



B 切り取って郵送する。



A メールで応募



食品ロス削減ダイアリーの写真を
メールに添付し、応募しよう!

※写真はダイアリー全体がはっきりと
読み取れるように撮影してください。

右の二次元コードをスマート
フォンのカメラで読み取る
と、メール画面になります!



二次元コードが読み取れない場合は、下記メール
アドレスに、写真を添付して送信してください。

shokuhin-st@pref.yamanashi.lg.jp

B 郵送で応募

食品ロス削減ダイアリーを切り取って、
封筒に入れて郵送してください。

【あて先】

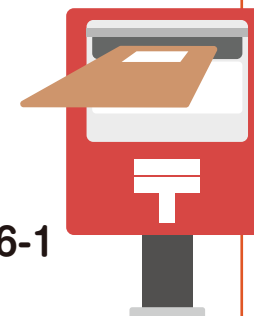
〒400-8501

山梨県甲府市丸の内1-6-1

山梨県庁 県民生活部

県民生活安全課

食の安全・食育担当 あて



応募締切:令和6年9月30日(月) 必着

注意事項

- ▶ 応募の際は、食品ロス削減ダイアリー7日間の記録とふりかえり欄をすべて記入し、ご住所・氏名も必ず記載してください。記載もれのある場合は応募が無効となります。
- ▶ 応募者多数の場合は抽選により当選者を決定し、結果の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ▶ 応募は山梨県内にお住まいの方に限らせていただきます。
- ▶ 応募に必要な経費(通信料、切手代等)は応募者自身でご負担ください。
- ▶ 1家族あたり1点の応募に限らせていただきます。同一の住所・氏名・メールアドレス・食品ロス削減ダイアリーで応募があった場合は、最初に応募されたもの以外はすべて無効となります。
- ▶ いただいた個人情報、賞品の発送業務のみに用い、それ以外の用途には一切使用しません。
- ▶ いただいた食品ロス削減ダイアリーの画像データ等については、今後の施策の参考とするため、個人が特定されない形のデータに加工して公開する場合があります。
- ▶ 締切を過ぎてからの応募は、すべて無効となります。