資料編

資料編

参考資料 1　研究体制

リーダー

大正大学地域創生学部地域創生学科教授	岡山　朋子

サブリーダー

帝京大学文学部社会学科教授	渡辺　浩平

研究員

荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課長	増田　久恒
荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課啓発指導係長	中島　昇
荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課啓発指導係	宮崎　幸子
荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課啓発指導係	久保　隆之
荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課啓発指導係	中山　よし乃
渋谷区環境政策部清掃リサイクル課リサイクル推進係	村中　雄飛
中野区環境部ごみゼロ推進課ごみ減量推進係主査	山田　杏子
北区生活環境部リサイクル清掃課主査	猪野木　成友
足立区環境部ごみ減量推進課業務係長	黒河内　祐子
江戸川区環境部清掃課ごみ減量係主査	徳田　哲也
江戸川区環境部清掃課ごみ減量係	尾﨑　真

調査研究支援

株式会社　ダイナックス都市環境研究所

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

参考資料２　研究会活動実績（全８回）

日程		研究会内容	宿題
第１回	４月23日（金）	・オリエンテーション、自己紹介 ・食品ロス概論 ・区民意識調査票（案）の共有 ・宿題の共有	１週間で廃棄した食品と廃棄理由
第２回	５月28日（金）	・区民意識調査の実施方法、内容の検討 ※アンケート項目のブラッシュアップ ・ナッジの概要	区民意識調査票案の検討
区民意識調査			
第３回	６月23日（水）	・ナッジ等の事例紹介 ・区民意識調査結果（速報値）共有 ・食品ロス削減のナッジ事例の共有 ・食品ロス排出実態調査概要	ナッジの事例調査
食品ロス排出実態調査（７月２日（金））			
第４回	７月21日（水）	・区民意識調査及び食品ロス排出実態調査結果報告 ・食品ロスの発生要因及び理由、ターゲットの検討 ・ナッジ手法の検討	ナッジの手法調査
ICTを活用したナッジ案のプレ検証			
第５回	９月10日（金）	・ナッジ案の検討	ナッジ案の検討
ナッジ案の試行・検証			
第６回	10月29日（金）	・ナッジ案の試行・検証結果共有、施策案の検討 ・特別区における食品ロス削減施策の共有	ナッジ案の試行
第７回	11月26日（金）	・報告書骨子案の検討	
第８回	12月24日（金）	・報告書案の検討	

参考資料３　区民意識調査

区民意識調査（スクリーニング調査）

ご自身に関するアンケート

アンケートにアクセスしていただき、ありがとうございます。

このアンケートは東京都23区内にお住いの方にお送りしております。
アンケートであなたご自身やあなたのご家族についてお伺いする場合があります。

ご協力いただける場合は「開始」ボタンを押し、回答を開始してください。

開始

注意事項

回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。

F1　あなたの性別をお答えください。

- ○ 男性
- ○ 女性

F2　あなたの年齢をお答えください。

＿＿＿＿ 歳

Q1　同居しているあなたのご家族をすべてお選びください。

- □ なし
- □ あなたの配偶者
- □ 子供
- □ 父・母
- □ 祖父・祖母
- □ 兄弟・姉妹
- □ 孫・ひ孫
- □ 友人・知人
- □ その他

【条件】
Q1の選択肢『2.あなたの配偶者』～『9.その他』の中でいずれかを選択した

Q2　あなたのお宅で主に食事を用意（調理、インタスタント食品や弁当・惣菜の購入含む）するのはどなたですか？

- ○ あなた
- ○ あなた以外

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

区民意識調査（本調査）

食品に関するアンケート

アンケートにアクセスしていただき、ありがとうございます。

このアンケートは先日お送りした「ご自身に関するアンケート」にお答えいただいた方のうち、単身世帯の方、もしくはご家庭で主に食事を用意しているとお答えの方にご案内しております。

また、アンケートであなたご自身やあなたのご家族についてお伺いする場合があります。

※スマートフォンの縦向き表示では一部回答し辛い設問が含まれております。
横向きに回転して表示、またはPCからご回答いただくことで回答しやすくなります。

ご協力いただける場合は「開始」ボタンを押し、回答を開始してください。

開始

注意事項

回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。

回答者ご本人の普段の自宅での食生活についてお尋ねします。

Q1	平日と休日の朝食・昼食・夕食はそれぞれ、何回自宅で食事をしていますか。 過去1週間で該当する回数を記入して下さい。 「回答者ご本人が自宅で食べた食事の回数」を教えてください。 食べなかった場合は0回としてください。 また、例えば外食など自宅以外で夕食をとったときも、0回としてください。

※1
自炊とは、自宅で食事の準備や調理をすること。調理にはインスタント食品にお湯を入れたりする行為も含みます。
また、ご飯は家で炊き、おかずは総菜を買ってきた場合も自炊に含みます。

※2
「弁当などを買う」には、飲食店などのテイクアウトも含みます。
おおむね1食分を購入した場合、1回と数えてください。

朝食について

※平日は最大5回、休日は最大2回でお答えください。
※合計は、0～7となるようにお答えください。

平日の朝食：自炊※1して自宅で食べた		回
平日の朝食：弁当などを買って※2自宅で食べた		回
平日の朝食：宅配・出前などを取って自宅で食べた		回
休日の朝食：自炊して※1自宅で食べた		回
休日の朝食：弁当などを買って※2自宅で食べた		回
休日の朝食：宅配・出前などを取って自宅で食べた		回

合計：

昼食について

※平日は最大5回、休日は最大2回でお答えください。
※合計は、0～7となるようにお答えください。

平日の昼食：自炊※1して自宅で食べた	回
平日の昼食：弁当などを買って※2自宅で食べた	回
平日の昼食：宅配・出前などを取って自宅で食べた	回
休日の昼食：自炊※1して自宅で食べた	回
休日の昼食：弁当などを買って※2自宅で食べた	回
休日の昼食：宅配・出前などを取って自宅で食べた	回

合計：

夕食について

※平日は最大5回、休日は最大2回でお答えください。
※合計は、0～7となるようにお答えください。

平日の夕食：自炊※1して自宅で食べた	回
平日の夕食：弁当などを買って※2自宅で食べた	回
平日の夕食：宅配・出前などを取って自宅で食べた	回
休日の夕食：自炊して※1自宅で食べた	回
休日の夕食：弁当などを買って※2自宅で食べた	回
休日の夕食：宅配・出前などを取って自宅で食べた	回

合計：

普段の冷蔵庫の使い方についてお尋ねします。

Q2_1 冷蔵庫の整理ついて、該当するものを選択してください。

- ○ 冷蔵庫内は奥まで見えるように整理している
- ○ 冷蔵庫内は奥までは見えないが整理している
- ○ 冷蔵庫内の整理は特にしていない

普段の冷蔵庫の使い方についてお尋ねします。

Q2_2 冷蔵庫内の食品について、該当するものを選択してください。

- ○ 冷蔵庫内は全て把握している
- ○ 冷蔵庫内はおおむね把握している
- ○ 冷蔵庫内は部分的に把握している
- ○ 冷蔵庫内はあまり把握していない

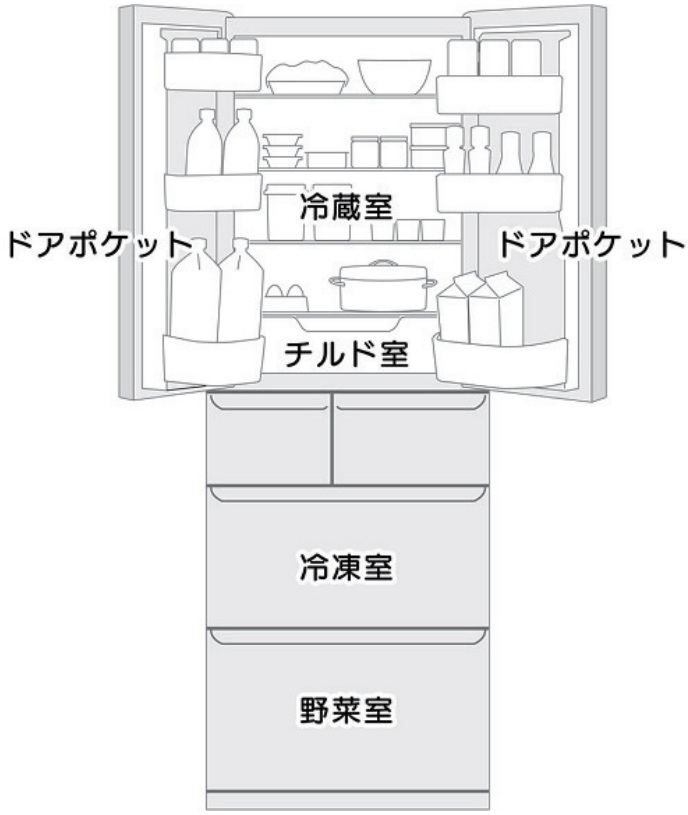
1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

普段の冷蔵庫の使い方についてお尋ねします。

Q2_3 冷凍庫内の食品について、該当するものを選択してください。

- ○ 冷凍庫内は全て把握している
- ○ 冷凍庫内はおおむね把握している
- ○ 冷凍庫内は部分的に把握している
- ○ 冷凍庫内はあまり把握していない

普段の冷蔵庫の使い方についてお尋ねします。



Q2_4 冷蔵庫の平均的な状態に最も近い占有率（冷蔵庫の名称は上図を参照）について、該当するものを選択してください。

		30%程度	50%程度	80%以上	チルド室は無い	野菜室は無い
冷蔵室	→	○	○	○	–	–
チルド室	→	○	○	○	○	–
冷凍室	→	○	○	○	–	–
野菜室	→	○	○	○	–	○
ドアポケット	→	○	○	○	–	–

食品ロス（※）の排出実態
※食品ロスとは、（本来食べるべきだった・食べられるのに）余ったり・残ったり・忘れられたりするなどの理由で、捨てられる食品のことです。

以下の食品について、これまで（覚えている程度の期間）に捨てた（廃棄した）経験に関してお尋ねします。

Q3_1	廃棄の頻度について該当するものを選択してください。

		今まで廃棄した（捨てた）ことがない	めったに廃棄しない	たまに廃棄する	よく廃棄する
食パン	→	○	○	○	○
菓子パン・調理パン	→	○	○	○	○
生麺類（焼きそばなど、炒める・茹でるなど調理する前の生麺類）	→	○	○	○	○
麺類（炒める・茹でるなど調理した後の麺類、インスタントラーメンの食べ残しなど含む）	→	○	○	○	○
ごはん類（炒飯・おにぎり・おかゆなどを含む）	→	○	○	○	○
生米・乾麺・保存用パックご飯・保存用個別包装切餅など	→	○	○	○	○
肉類（精肉・食材としての肉類）	→	○	○	○	○
肉類の加工品類（ハム・ベーコン・など）	→	○	○	○	○
魚介類（魚類・貝類・干物など）	→	○	○	○	○
魚介類の加工品（かまぼこ、ちくわなど）	→	○	○	○	○

		今まで廃棄した（捨てた）ことがない	めったに廃棄しない	たまに廃棄する	よく廃棄する
卵（生卵・ゆで卵・調理済みの卵料理含む）	→	○	○	○	○
野菜（葉物・根菜）	→	○	○	○	○
きのこ類・海藻類	→	○	○	○	○
惣菜・おかず（買ってきたもの・自宅で料理したものを問わない）	→	○	○	○	○
納豆	→	○	○	○	○
豆腐・豆の加工品（厚揚げ・がんもどきなど）	→	○	○	○	○
果物	→	○	○	○	○
牛乳・豆乳	→	○	○	○	○
ヨーグルト	→	○	○	○	○
その他乳製品（チーズなど）	→	○	○	○	○

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

		今まで廃棄した（捨てた）ことがない	めったに廃棄しない	たまに廃棄する	よく廃棄する
生菓子（大福などの和菓子・ケーキなどの洋菓子）	→	○	○	○	○
スナック菓子・干菓子（クッキー、せんべいなど）、焼き菓子（マドレーヌなど）	→	○	○	○	○
調味料（粉状・液状を問わない）	→	○	○	○	○
食用油（ラードなど動物性油含む）	→	○	○	○	○
乾物（乾燥海藻、干椎茸、切干大根など）	→	○	○	○	○
インスタント食品（カップラーメン、フリーズドライ味噌汁など）	→	○	○	○	○
缶詰・瓶詰の食品・レトルト食品など	→	○	○	○	○
冷凍食品	→	○	○	○	○
茶葉、コーヒー豆、インスタント粉末、ティーバッグなど	→	○	○	○	○
飲料類（水、お茶、ジュース、アルコール類など）	→	○	○	○	○
災害備蓄食料（飲料類は含まない）	→	○	○	○	○

食品ロス（※）の排出実態
※食品ロスとは、（本来食べるべきだった・食べられるのに）余ったり・残ったり・忘れられたりするなどの理由で、捨てられる食品のことです。

以下の食品について、これまで（覚えている程度の期間）に捨てた（廃棄した）経験に関してお尋ねします。

Q3_2 廃棄に至った背景について該当するものを選択してください。（複数回答可）

※スマートフォンの縦向き表示で回答し辛い場合、横向きに回転して表示、またはPCからご回答ください。

		食べる気がしなかった	使い切れなかった（食べきれなかった）	存在を忘れていた	食べる機会がなかった	食べ方がわからなかった	美味しくなかった	その他
食パン	→	□	□	□	□	□	□	□
菓子パン・調理パン	→	□	□	□	□	□	□	□
生麺類（焼きそばなど、炒める・茹でるなど調理する前の生麺類）	→	□	□	□	□	□	□	□
麺類（炒める・茹でるなど調理した後の麺類、インスタントラーメンの食べ残しなど含む）	→	□	□	□	□	□	□	□
ごはん類（炒飯・おにぎり・おかゆなどを含む）	→	□	□	□	□	□	□	□
生米・乾麺・保存用パックご飯・保存用個別包装切餅など	→	□	□	□	□	□	□	□
肉類（精肉・食材としての肉類）	→	□	□	□	□	□	□	□
肉類の加工品類（ハム・ベーコン・など）	→	□	□	□	□	□	□	□
魚介類（魚類・貝類・干物など）	→	□	□	□	□	□	□	□
魚介類の加工品（かまぼこ、ちくわなど）	→	□	□	□	□	□	□	□

		食べる気がしなかった	使い切れなかった（食べきれなかった）	存在を忘れていた	食べる機会がなかった	食べ方がわからなかった	美味しくなかった	その他
卵（生卵・ゆで卵・調理済みの卵料理含む）	→	□	□	□	□	□	□	□
野菜（葉物・根菜）	→	□	□	□	□	□	□	□
きのこ類・海藻類	→	□	□	□	□	□	□	□
惣菜・おかず（買ってきたもの・自宅で料理したものを問わない）	→	□	□	□	□	□	□	□
納豆	→	□	□	□	□	□	□	□
豆腐・豆の加工品（厚揚げ・がんもどきなど）	→	□	□	□	□	□	□	□
果物	→	□	□	□	□	□	□	□
牛乳・豆乳	→	□	□	□	□	□	□	□
ヨーグルト	→	□	□	□	□	□	□	□
その他乳製品（チーズなど）	→	□	□	□	□	□	□	□

		食べる気がしなかった	使い切れなかった（食べきれなかった）	存在を忘れていた	食べる機会がなかった	食べ方がわからなかった	美味しくなかった	その他
生菓子（大福などの和菓子・ケーキなどの洋菓子）	→	□	□	□	□	□	□	□
スナック菓子・干菓子（クッキー、せんべいなど）、焼き菓子（マドレーヌなど）	→	□	□	□	□	□	□	□
調味料（粉状・液状を問わない ）	→	□	□	□	□	□	□	□
食用油（ラードなど動物性油含む）	→	□	□	□	□	□	□	□
乾物（乾燥海藻、干椎茸、切干大根など）	→	□	□	□	□	□	□	□
インスタント食品（カップラーメン、フリーズドライ味噌汁など）	→	□	□	□	□	□	□	□
缶詰・瓶詰の食品・レトルト食品など	→	□	□	□	□	□	□	□
冷凍食品	→	□	□	□	□	□	□	□
茶葉、コーヒー豆、インスタント粉末、ティーバッグなど	→	□	□	□	□	□	□	□
飲料類（水、お茶、ジュース、アルコール類など）	→	□	□	□	□	□	□	□
災害備蓄食料（飲料類は含まない）	→	□	□	□	□	□	□	□

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

食品ロス（※）の排出実態
※食品ロスとは、（本来食べるべきだった・食べられるのに）余ったり・残ったり・忘れられたりするなどの理由で、捨てられる食品のことです。

以下の食品について、これまで（覚えている程度の期間）に捨てた（廃棄した）経験に関してお尋ねします。

Q3_3 廃棄した理由について主に該当するものを選択してください。

		賞味期限が切れたから	消費期限が切れたから	古くなったから	少し傷んだから	明らかに食べられない状態になったから	その他（例：美味しくなかったから、食べ方がわからなかったから）
食パン	→	○	○	○	○	○	○
菓子パン・調理パン	→	○	○	○	○	○	○
生麺類（焼きそばなど、炒める・茹でるなど調理する前の生麺類）	→	○	○	○	○	○	○
麺類（炒める・茹でるなど調理した後の麺類、インスタントラーメンの食べ残しなど含む）	→	○	○	○	○	○	○
ごはん類（炒飯・おにぎり・おかゆなどを含む）	→	○	○	○	○	○	○
生米・乾麺・保存用パックご飯・保存用個別包装切餅など	→	○	○	○	○	○	○
肉類（精肉・食材としての肉類）	→	○	○	○	○	○	○
肉類の加工品類（ハム・ベーコン・など）	→	○	○	○	○	○	○
魚介類（魚類・貝類・干物など）	→	○	○	○	○	○	○
魚介類の加工品（かまぼこ、ちくわなど）	→	○	○	○	○	○	○

		賞味期限が切れたから	消費期限が切れたから	古くなったから	少し傷んだから	明らかに食べられない状態になったから	その他（例：美味しくなかったから、食べ方がわからなかったから）
卵（生卵・ゆで卵・調理済みの卵料理含む）	→	○	○	○	○	○	○
野菜（葉物・根菜）	→	○	○	○	○	○	○
きのこ類・海藻類	→	○	○	○	○	○	○
惣菜・おかず（買ってきたもの・自宅で料理したものを問わない）	→	○	○	○	○	○	○
納豆	→	○	○	○	○	○	○
豆腐・豆の加工品（厚揚げ・がんもどきなど）	→	○	○	○	○	○	○
果物	→	○	○	○	○	○	○
牛乳・豆乳	→	○	○	○	○	○	○
ヨーグルト	→	○	○	○	○	○	○
その他乳製品（チーズなど）	→	○	○	○	○	○	○

		賞味期限が切れたから	消費期限が切れたから	古くなったから	少し傷んだから	明らかに食べられない状態になったから	その他（例：美味しくなかったから、食べ方がわからなかったから）
生菓子（大福などの和菓子・ケーキなどの洋菓子）	→	○	○	○	○	○	○
スナック菓子・干菓子（クッキー、せんべいなど）、焼き菓子（マドレーヌなど）	→	○	○	○	○	○	○
調味料（粉状・液状を問わない）	→	○	○	○	○	○	○
食用油（ラードなど動物性油含む）	→	○	○	○	○	○	○
乾物（乾燥海藻、干椎茸、切干大根など）	→	○	○	○	○	○	○
インスタント食品（カップラーメン、フリーズドライ味噌汁など）	→	○	○	○	○	○	○
缶詰・瓶詰の食品・レトルト食品など	→	○	○	○	○	○	○
冷凍食品	→	○	○	○	○	○	○
茶葉、コーヒー豆、インスタント粉末、ティーバッグなど	→	○	○	○	○	○	○
飲料類（水、お茶、ジュース、アルコール類など）	→	○	○	○	○	○	○
災害備蓄食料（飲料類は含まない）	→	○	○	○	○	○	○

食品ロス（※）の排出実態
※食品ロスとは、（本来食べるべきだった・食べられるのに）余ったり・残ったり・忘れられたりするなどの理由で、捨てられる食品のことです。

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

以下の食品について、これまで（覚えている程度の期間）に捨てた（廃棄した）経験に関してお尋ねします。

Q3_4	廃棄した食品の入手方法について主に該当するものを選択してください。

		購入した	もらった	自ら作った	不明
食パン	→	○	○	○	○
菓子パン・調理パン	→	○	○	○	○
生麺類（焼きそばなど、炒める・茹でるなど調理する前の生麺類）	→	○	○	○	○
麺類（炒める・茹でるなど調理した後の麺類、インスタントラーメンの食べ残しなど含む）	→	○	○	○	○
ごはん類（炒飯・おにぎり・おかゆなどを含む）	→	○	○	○	○
生米・乾麺・保存用パックご飯・保存用個別包装切餅など	→	○	○	○	○
肉類（精肉・食材としての肉類）	→	○	○	○	○
肉類の加工品類（ハム・ベーコン・など）	→	○	○	○	○
魚介類（魚類・貝類・干物など）	→	○	○	○	○
魚介類の加工品（かまぼこ、ちくわなど）	→	○	○	○	○

		購入した	もらった	自ら作った	不明
卵（生卵・ゆで卵・調理済みの卵料理含む）	→	○	○	○	○
野菜（葉物・根菜）	→	○	○	○	○
きのこ類・海藻類	→	○	○	○	○
惣菜・おかず（買ってきたもの・自宅で料理したものを問わない）	→	○	○	○	○
納豆	→	○	○	○	○
豆腐・豆の加工品（厚揚げ・がんもどきなど）	→	○	○	○	○
果物	→	○	○	○	○
牛乳・豆乳	→	○	○	○	○
ヨーグルト	→	○	○	○	○
その他乳製品（チーズなど）	→	○	○	○	○

		購入した	もらった	自ら作った	不明
生菓子（大福などの和菓子・ケーキなどの洋菓子）	→	○	○	○	○
スナック菓子・干菓子（クッキー、せんべいなど）、焼き菓子（マドレーヌなど）	→	○	○	○	○
調味料（粉状・液状を問わない ）	→	○	○	○	○
食用油（ラードなど動物性油含む）	→	○	○	○	○
乾物（乾燥海藻、干椎茸、切干大根など）	→	○	○	○	○
インスタント食品（カップラーメン、フリーズドライ味噌汁など）	→	○	○	○	○
缶詰・瓶詰の食品・レトルト食品など	→	○	○	○	○
冷凍食品	→	○	○	○	○
茶葉、コーヒー豆、インスタント粉末、ティーバッグなど	→	○	○	○	○
飲料類（水、お茶、ジュース、アルコール類など）	→	○	○	○	○
災害備蓄食料（飲料類は含まない）	→	○	○	○	○

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

以下の保存食品のストック状況についてお尋ねします。

Q4_1	日常的なストック（未開封の物）の有無について該当するものを選択してください。

※保存食品とは、長期間にわたり常温で貯蔵しておいても食べられる食品のこと。
※ストックとは、すぐに食べることを目的とせず、余分に蓄えている食品のこと。

		常にある	たまにある	常にない
調味料（粉状・液状を問わない）	→	○	○	○
食用油（未使用のもの、ラードなど動物性油含む）	→	○	○	○
乾物（乾燥海藻、干椎茸、切干大根など）	→	○	○	○
生米・乾麺・保存用パックご飯・保存用個別包装切餅など	→	○	○	○
インスタント食品（カップラーメン、フリーズドライ味噌汁など）	→	○	○	○
缶詰・瓶詰の食品・レトルト食品など	→	○	○	○
冷凍食品	→	○	○	○
スナック菓子・干菓子（クッキー、せんべいなど）、焼き菓子（マドレーヌなど）	→	○	○	○
茶葉、コーヒー豆、インスタント粉末、ティーバッグなど	→	○	○	○
飲料類（水、お茶、ジュース、アルコール類など）	→	○	○	○
災害備蓄食料（飲料類は含まない）	→	○	○	○

以下の保存食品のストック状況についてお尋ねします。
Q4_1でストックがあると回答した食品についてお尋ねします。

Q4_2	賞味期限について該当するものを選択してください。

※保存食品とは、長期間にわたり常温で貯蔵しておいても食べられる食品のこと。
※ストックとは、すぐに食べることを目的とせず、余分に蓄えている食品のこと。

		全て把握している	おおむね把握している	一部把握している	ほとんど把握していない
調味料（粉状・液状を問わない）	→	○	○	○	○
食用油（未使用のもの、ラードなど動物性油含む）	→	○	○	○	○
乾物（乾燥海藻、干椎茸、切干大根など）	→	○	○	○	○
生米・乾麺・保存用パックご飯・保存用個別包装切餅など	→	○	○	○	○
インスタント食品（カップラーメン、フリーズドライ味噌汁など）	→	○	○	○	○
缶詰・瓶詰の食品・レトルト食品など	→	○	○	○	○
冷凍食品	→	○	○	○	○
スナック菓子・干菓子（クッキー、せんべいなど）、焼き菓子（マドレーヌなど）	→	○	○	○	○
茶葉、コーヒー豆、インスタント粉末、ティーバッグなど	→	○	○	○	○
飲料類（水、お茶、ジュース、アルコール類など）	→	○	○	○	○
災害備蓄食料（飲料類は含まない）	→	○	○	○	○

以下の保存食品のストック状況についてお尋ねします。
Q4_1でストックがあると回答した食品についてお尋ねします。

Q4_3	今後の予定について該当するものを選択してください。

※保存食品とは、長期間にわたり常温で貯蔵しておいても食べられる食品のこと。
※ストックとは、すぐに食べることを目的とせず、余分に蓄えている食品のこと。

		使い切る予定	賞味期限内に使い切れなかったら廃棄する	多分賞味期限内に使い切れないので誰かにあげる（寄付する）	賞味期限内に使いきれなくても捨てずにストックする	わからない
調味料（粉状・液状を問わない）	→	○	○	○	○	○
食用油（未使用のもの、ラードなど動物性油含む）	→	○	○	○	○	○
乾物（乾燥海藻、干椎茸、切干大根など）	→	○	○	○	○	○
生米・乾麺・保存用パックご飯・保存用個別包装切餅など	→	○	○	○	○	○
インスタント食品（カップラーメン、フリーズドライ味噌汁など）	→	○	○	○	○	○
缶詰・瓶詰の食品・レトルト食品など	→	○	○	○	○	○
冷凍食品	→	○	○	○	○	○
スナック菓子・干菓子（クッキー、せんべいなど）、焼き菓子（マドレーヌなど）	→	○	○	○	○	○
茶葉、コーヒー豆、インスタント粉末、ティーバッグなど	→	○	○	○	○	○
飲料類（水、お茶、ジュース、アルコール類など）	→	○	○	○	○	○
災害備蓄食料（飲料類は含まない）	→	○	○	○	○	○

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

普段、食品ロス削減のためにしていること・心がけていることについて、お尋ねします。

Q5 以下の行動について、最もあてはまる頻度を1つ選んでください。
なお、買い物は、スーパーなど小売店で食品を買うときに加えて、生協などの宅配食品を注文するときも想定してください。

		いつもしている	時々している	あまりしていない	全くしていない
買い物の前に冷蔵庫などの在庫チェックを行う	→	○	○	○	○
買い物メモを作ってから買い物をする	→	○	○	○	○
買い物の際は、足りない食材だけを買う	→	○	○	○	○
衝動買いをしない	→	○	○	○	○
単価が高くなっても使い切れる量を買う	→	○	○	○	○
お腹が空いているときに買い物に行かない	→	○	○	○	○
下処理をして冷凍するなど、食品の保存方法を工夫している	→	○	○	○	○
傷みやすそうな食品から優先して使う	→	○	○	○	○
早く使う必要がある／傷みやすい食品を冷蔵庫の目線の位置に置く	→	○	○	○	○
冷蔵庫を奥まで見えるように整理する	→	○	○	○	○
期限が切れても料理を工夫するなどしてできるだけ食べるようにしている	→	○	○	○	○
買った食材は使い切るように調理計画を立てている	→	○	○	○	○
レシピに足りない食材は在庫から代用する	→	○	○	○	○
使い切れないほど食材・食品があるときは、誰かにあげる	→	○	○	○	○

Q6 以下の食品に関する意見について、あなたのお考えとして最も当てはまるものを1つ選んでください。

			頻度			
			非常にそう思う	まあそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
食品ロス削減行動	いかなる食品も、少量であっても、食べずに捨てるべきではない	→	○	○	○	○
	消費期限が切れた食品は食べるべきではない	→	○	○	○	○
	賞味期限が切れた食品は食べるべきではない	→	○	○	○	○
	無理をしてまで完食するべきではない	→	○	○	○	○
	廃棄された食品が有効利用※されるのなら捨ててもいい ※有効利用とは家庭で行う堆肥（コンポスト）化の材料としたり、エサにしたりすること	→	○	○	○	○

ご回答者についてお尋ねします。

Q7_1	あなたの年齢をお答えください。

歳

Q7_2	あなたの性別をお答えください。

- 男性
- 女性
- その他
- 回答しない

ご回答者についてお尋ねします。

Q7_3	世帯人数について該当するものを選択してください。

- 1人
- 2人
- 3人
- 4人
- 5人以上

ご回答者についてお尋ねします。

Q7_4	居住形態について該当するものを選択してください。

- 戸建て
- 集合住宅
- その他

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

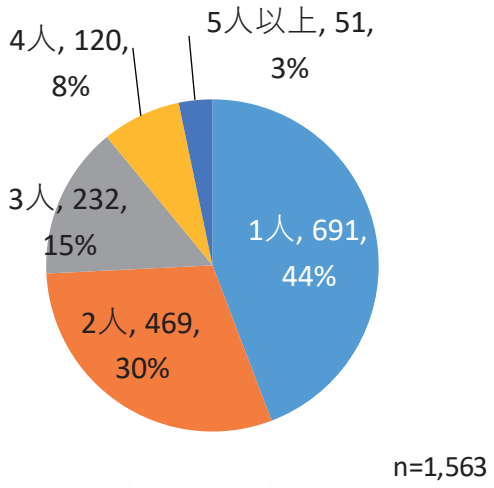
食品ロス削減に関するアンケート調査結果

本調査の前にスクリーニングをかけ、単身者または、単身者以外の人は料理を主に提供する人を本調査の対象者とした。

本調査の依頼数は2,408件、有効回答者数1,563件、回収率64.9％であった。

世帯構成の結果から、単身世帯と２人世帯の割合が全体の74％と多いことが分かった（下図）。そこで、単身世帯と２人世帯に注目して集計を行った。

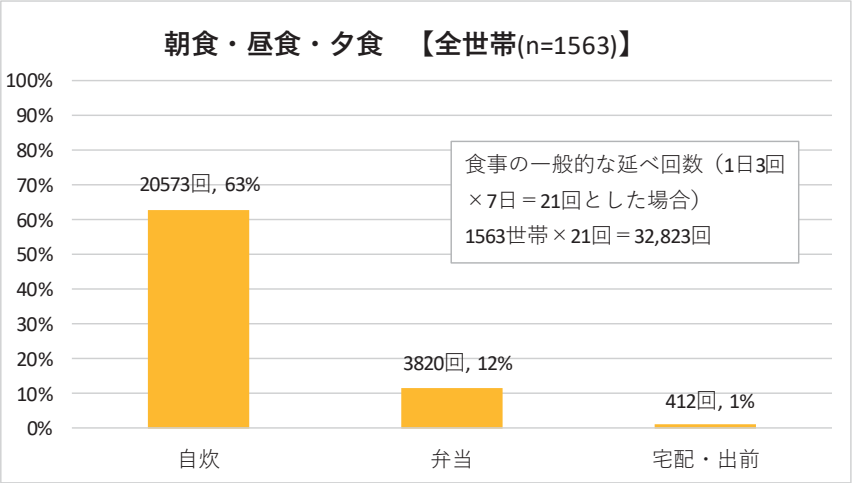
また、小さい子供がいる世帯は食品ロス排出の割合が高いことが想定されるが、子供の年齢は把握していないため、子供がいる世帯は除いて集計分析を行った。（対象は単身690世帯、２人437世帯。）

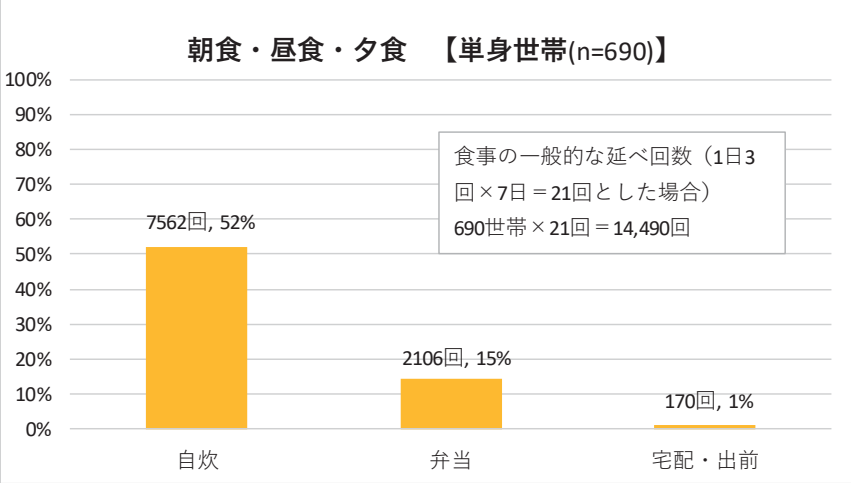


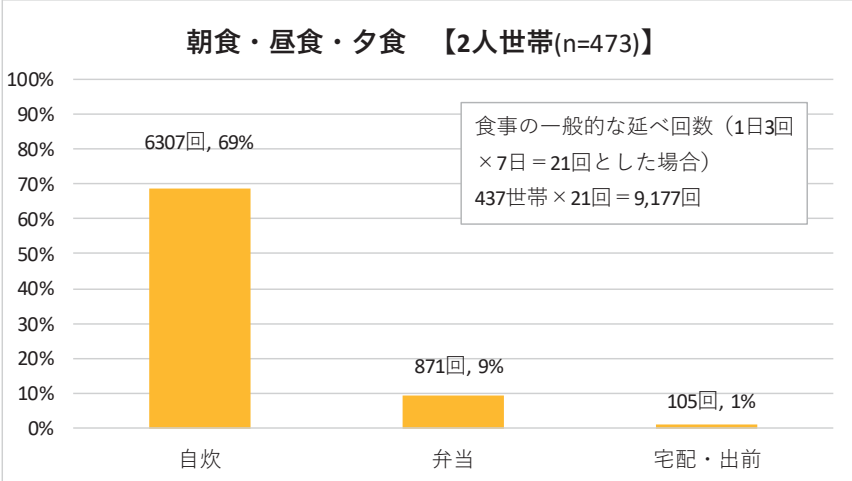
問１　回答者ご本人の普段の自宅での食生活についてお尋ねします。 平日と休日の朝食・昼食・夕食はそれぞれ、何回自宅で食事をしていますか。過去１週間で該当する回数を記入して下さい。

食事の一般的な延べ回数を１日３回×７日＝21回とした場合、家で食事をする（生ごみが発生する）回数は、全世帯（1563世帯）で32,823回、単身世帯（690世帯）で14,490回、２人世帯（437世帯）で9,177回である。

それぞれの内訳は、全世帯で自炊20,573回（63％）、弁当3,820回（12％）、宅配412回（１％）。単身世帯で自炊7,562回（52％）、弁当2,106回（15％）、宅配170回（１％）。２人世帯で自炊6,307回（69％）、弁当871回（９％）、宅配105回（１％）であった。単身者の自炊の割合が低い傾向がみられる。


朝食・昼食・夕食　【全世帯(n=1563)】
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
20573回, 63%
3820回, 12%
412回, 1%
食事の一般的な延べ回数（1日3回×7日＝21回とした場合）
1563世帯×21回＝32,823回
自炊
弁当
宅配・出前


朝食・昼食・夕食　【単身世帯(n=690)】
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
7562回, 52%
2106回, 15%
170回, 1%
食事の一般的な延べ回数（1日3回×7日＝21回とした場合）
690世帯×21回＝14,490回
自炊
弁当
宅配・出前


朝食・昼食・夕食　【2人世帯(n=473)】
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
6307回, 69%
871回, 9%
105回, 1%
食事の一般的な延べ回数（1日3回×7日＝21回とした場合）
437世帯×21回＝9,177回
自炊
弁当
宅配・出前

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

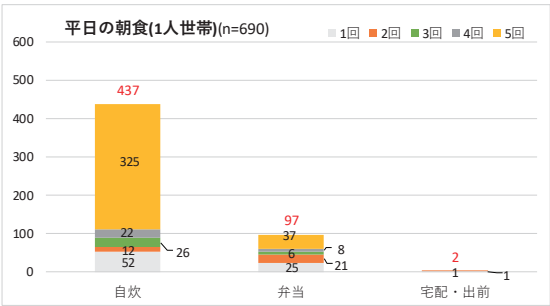
（単身世帯について）

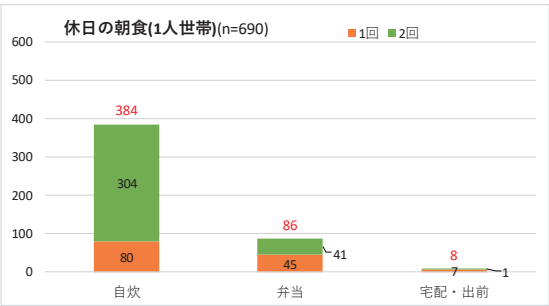
単身世帯について、平日と休日の朝食・昼食・夕食のそれぞれの回答数を以下に示す。

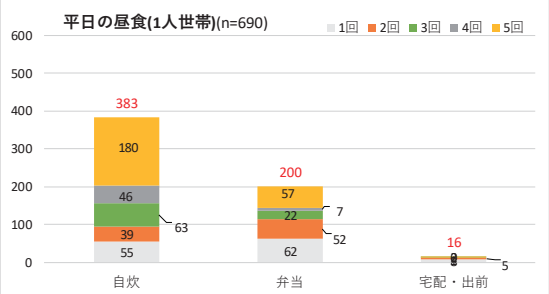
平日の夕食が最も自宅で食べると回答した件数が多く、557世帯（81％）が自炊、264世帯（38％）が弁当などを購入、38世帯（６％）が宅配・出前を取ると回答した。

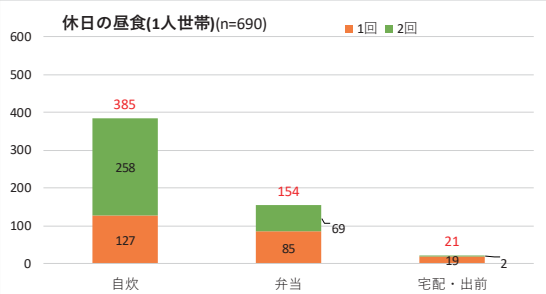
休日においても平日同様、夕食が最も自宅で食べると回答した件数が多く、455世帯（66％）が自炊、196世帯（28％）が弁当などを購入、35世帯（５％）が宅配・出前を取ると回答した。

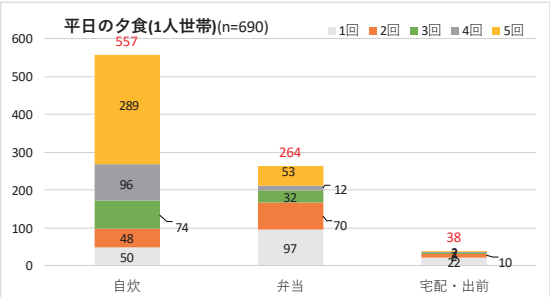
単身世帯

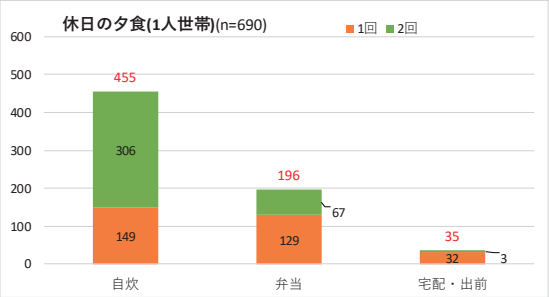












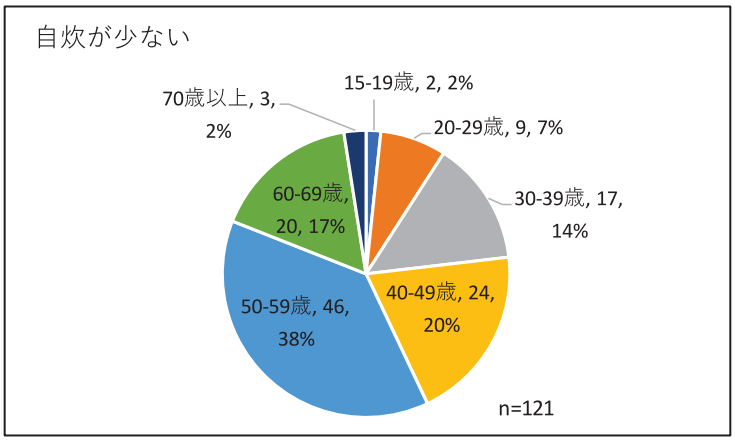
また、自炊しない世帯に注目して、自炊が少ない（1週間に3回以下）121世帯と、自炊が比較的多い（1週間に4回以上）569世帯にグループを分け分析を行った。

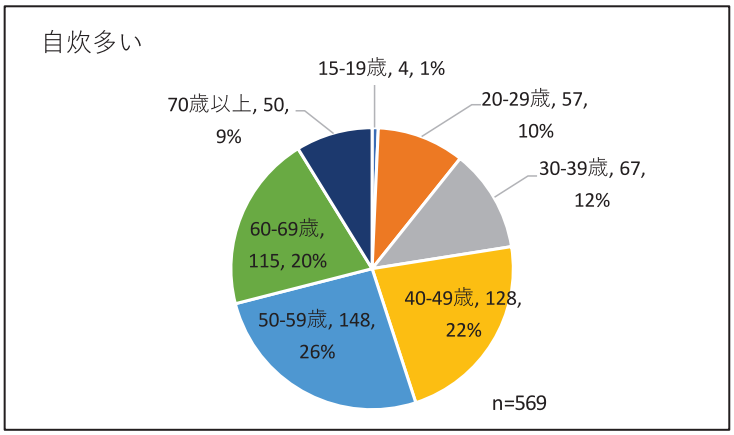
自炊が少ない（1週間に3回以下）世代は50代が多く38%、次いで40代の20%であった。

自炊が比較的多い（1週間に4回以上）569世帯も50代が最も多く26%、次いで40代の22%であった。

50代では自炊が少なく、60代、70代では自炊が多い。

単身世帯





1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

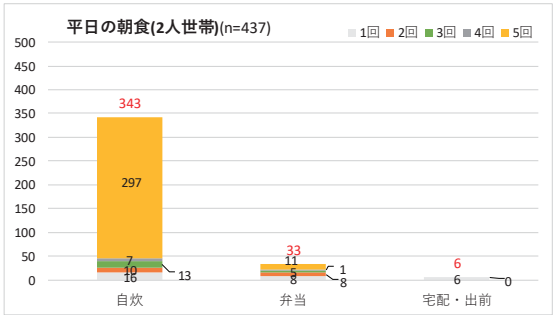
（２人世帯について）

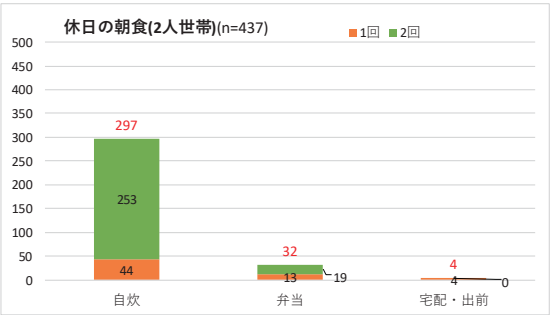
２人世帯でも単身世帯同様、平日の夕食が最も自宅で食べると回答した件数が多く、417世帯（95％）が自炊、104世帯（24％）が弁当などを購入、27世帯（６％）が宅配・出前を取ると回答した。

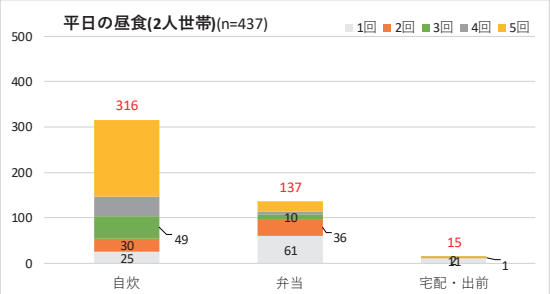
休日においても平日同様、夕食が最も自宅で食べると回答した件数が多く、352世帯（81％）が自炊、78世帯（18％）が弁当などを購入、25世帯（６％）が宅配・出前を取ると回答した。

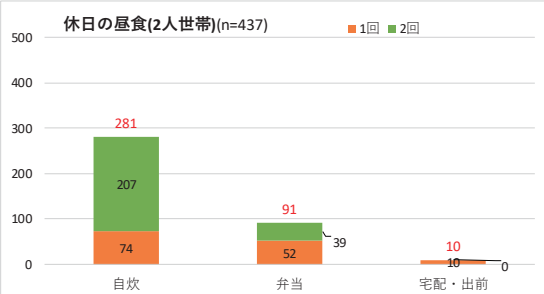
また、単身世帯と同様に、自炊しない世帯に注目したところ、自炊が少ない（１週間に３回以下）世帯は21件、自炊が比較的多い（１週間に４回以上）世帯は416件と、95％以上の世帯で自炊を多く行っている結果となった。そのため、２人世帯では、「自炊が少ないグループ」としての分析は行わないこととした。

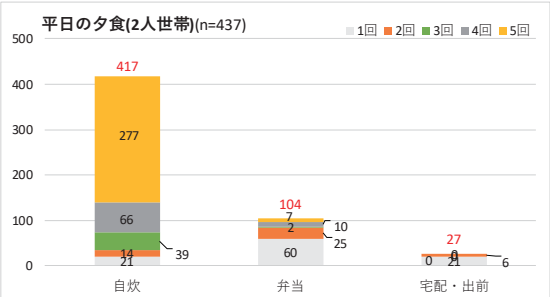
２人世帯

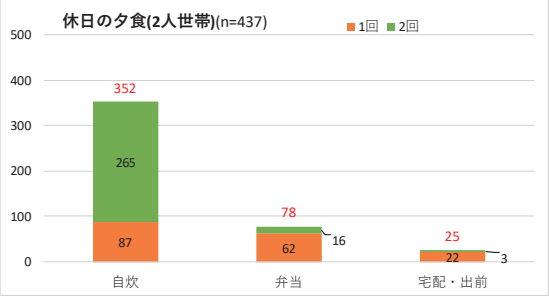










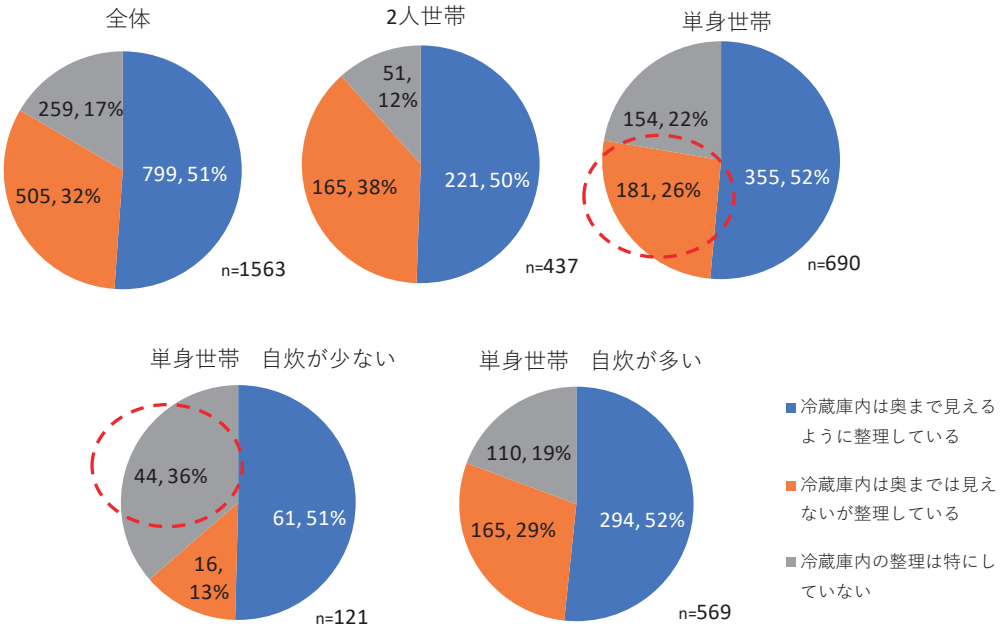


問２　普段の冷蔵庫の使い方についてお尋ねします。該当する番号を選択してください。

①冷蔵庫の整理

全体では「奥まで見えるように整理している」が約50％、「奥まで見えないが整理している」が約30％、「整理は特にしていない」が20％程度であった。２人世帯の傾向も全体と同様であった。

単身世帯は「奥まで見えないが整理している」がやや少なく26％、「特に整理していない」がやや多く22％であった。単身世帯の自炊が多いグループでは、単身世帯全体と同様の傾向であったのに対し、自炊が少ないグループでは、「冷蔵庫の整理は特にしていない」が36％と高い割合になった。

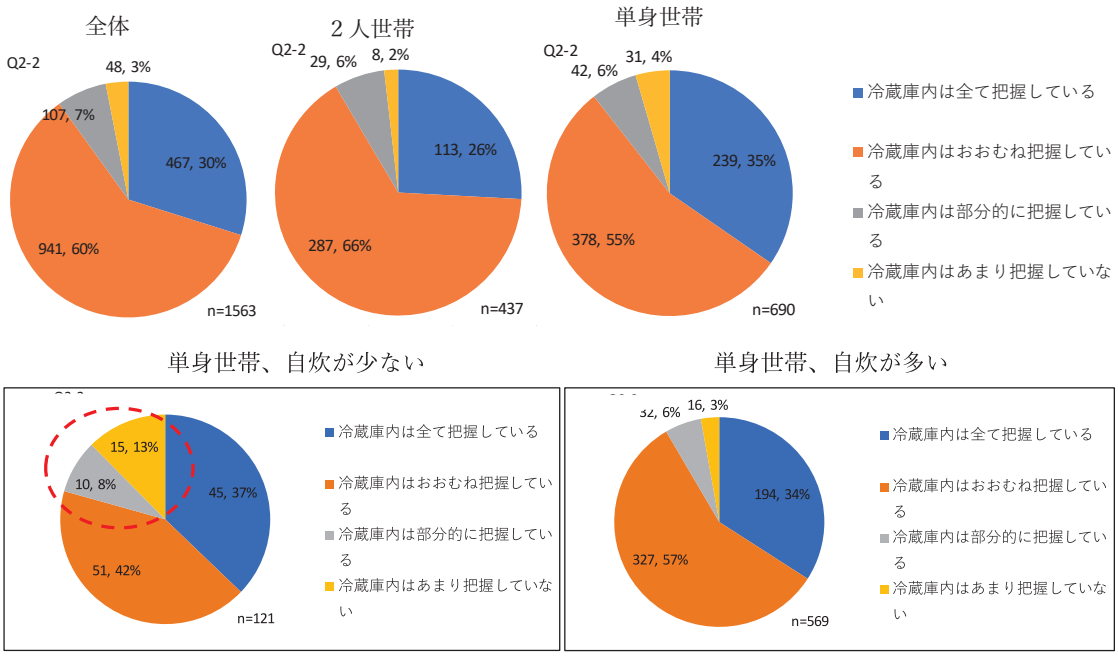


1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

②冷蔵庫内の食品の把握

全体では「おおむね把握している」が約60%、「すべて把握している」が約30%、「部分的に把握」・「あまり把握していない」が合わせて10%程度であった。２人世帯、単身世帯の傾向も全体と同様であった。

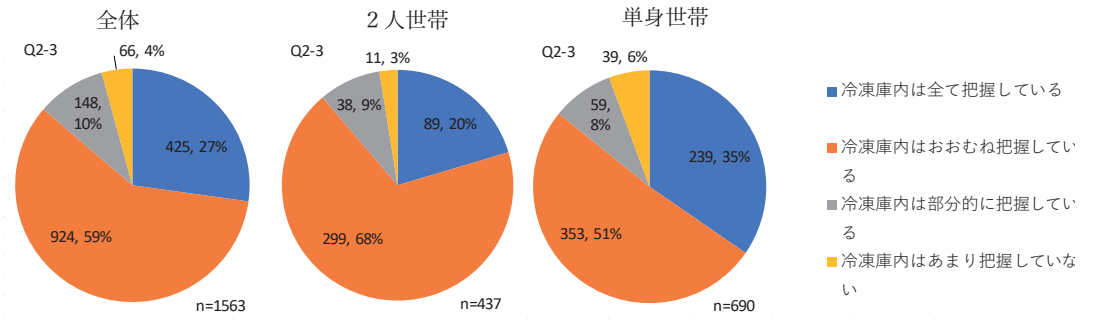
単身世帯の自炊が多いグループでは全体と同様の傾向であったのに対し、自炊が少ないグループでは、「部分的に把握」・「あまり把握していない」が合わせて20%程度と比較的高い割合になった。

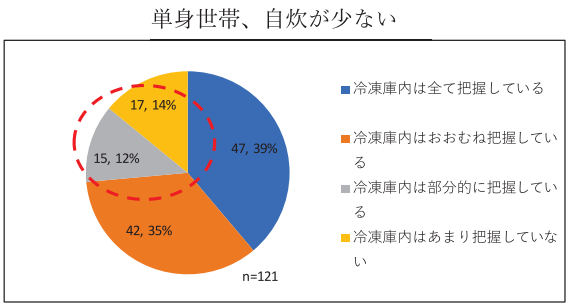


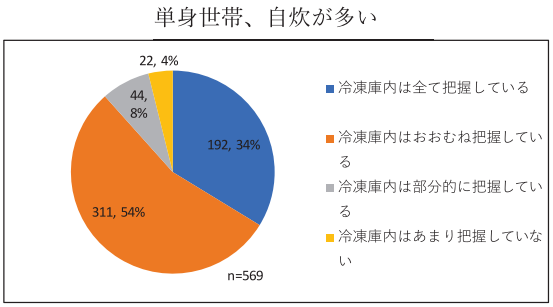
③冷凍庫内の食品の把握

全体では「おおむね把握している」が約60%、「すべて把握している」が約30%、「部分的に把握」・「あまり把握していない」が合わせて15%程度であった。２人世帯の傾向も全体と同様であった。

単身世帯は「すべて把握している」がやや多く35%、「おおむね把握している」が全体に比べやや少なく約50%であった。単身世帯の自炊が多いグループでは単身世帯全体と同様の傾向であったのに対し、自炊が少ないグループでは、「部分的に把握」・「あまり把握していない」が合わせて約26%と比較的高い割合になった。







1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

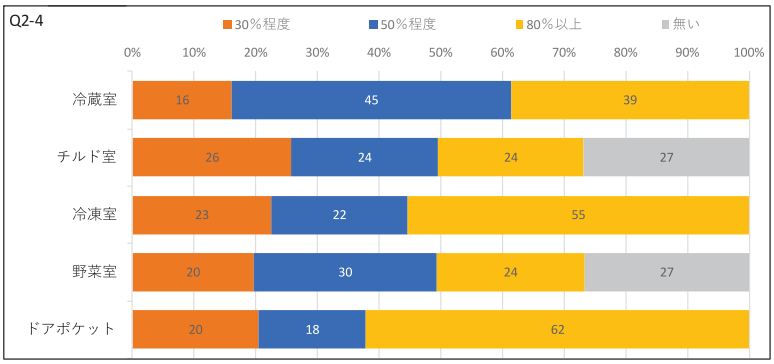
④冷蔵庫の平均的な状態に最も近い占有率

全体では冷蔵室の「占有率が80%以上」が約40%、「占有率が50%程度」が約45%、「30%程度」が16%程度であった。チルド室と野菜室は「無い」が約30%、占有率はいずれも20～30%であった。冷凍室とドアポケットの占有率はやや高く「占有率が80%以上」が55%、62%であった。

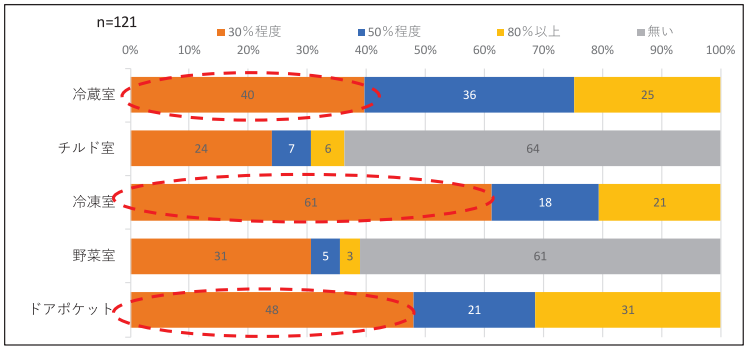
単身世帯ではチルド室と野菜室は「無い」割合が全体に比べ多く、自炊が少ないグループで約60%、自炊が多いグループで約40%であった。

自炊が多いグループの占有率は全体と同様の傾向であったのに対し、自炊が少ないグループでは、「占有率が30程度」の割合が高く、冷蔵室で40%、冷凍室で61%、ドアポケットで48%であった。

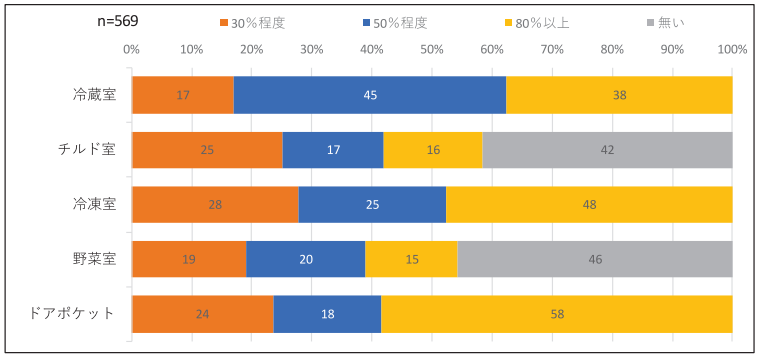
全体



単身世帯、自炊が少ない



単身世帯、自炊が多い



問３　食品ロス（※）の排出実態
※食品ロスとは、(本来食べるべきだった・食べられるのに)余ったり・残ったり・忘れられたりするなどの理由で、捨てられる食品のことです。

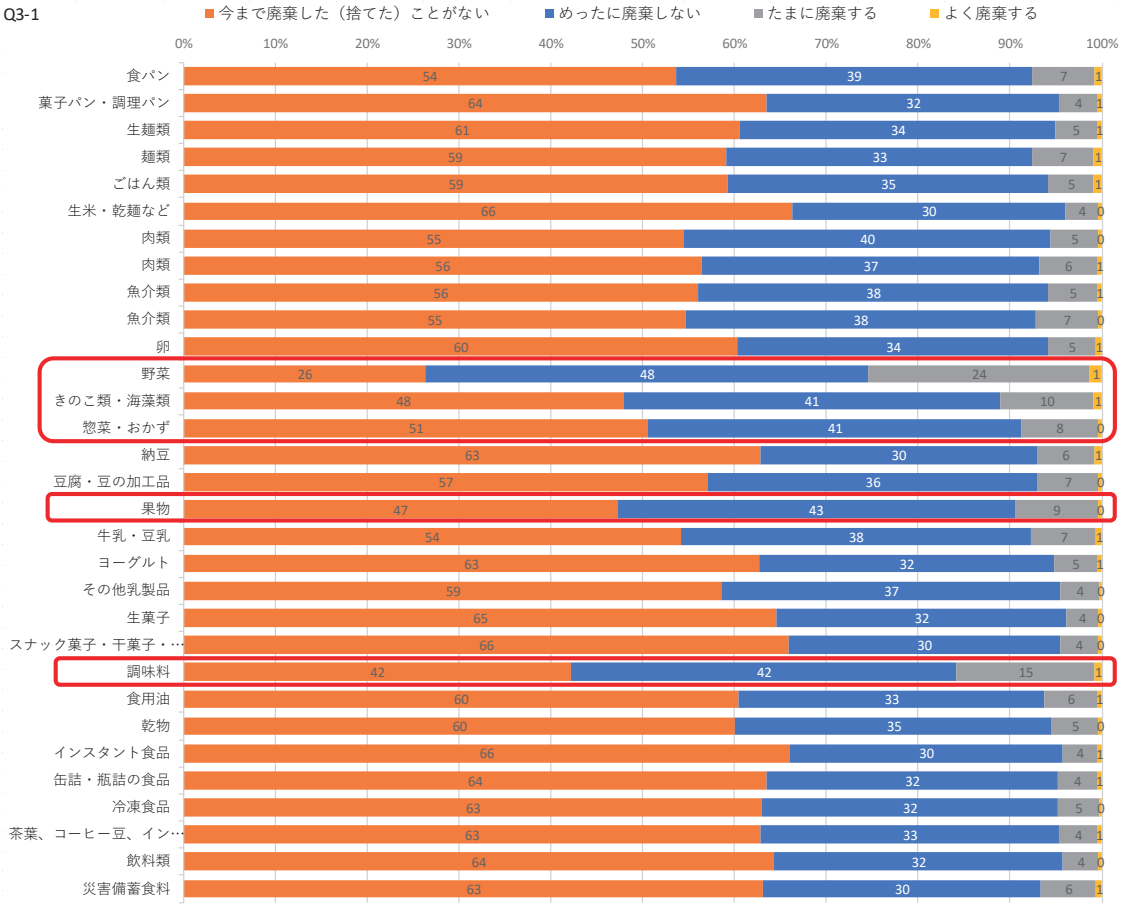
以下の食品について、これまで（覚えている程度の期間）に捨てた（廃棄した）経験に関してお尋ねします。

①廃棄の頻度

全体では「今まで廃棄したことがない」が50～60％であるが、野菜、きのこ類・海藻類、果物、調味料では50％以下であった。特に野菜は26％と低い。

「たまに廃棄する」は野菜、きのこ類・海藻類、総菜・おかず、果物、調味料の割合が比較的高く、特に野菜では24％と高い。

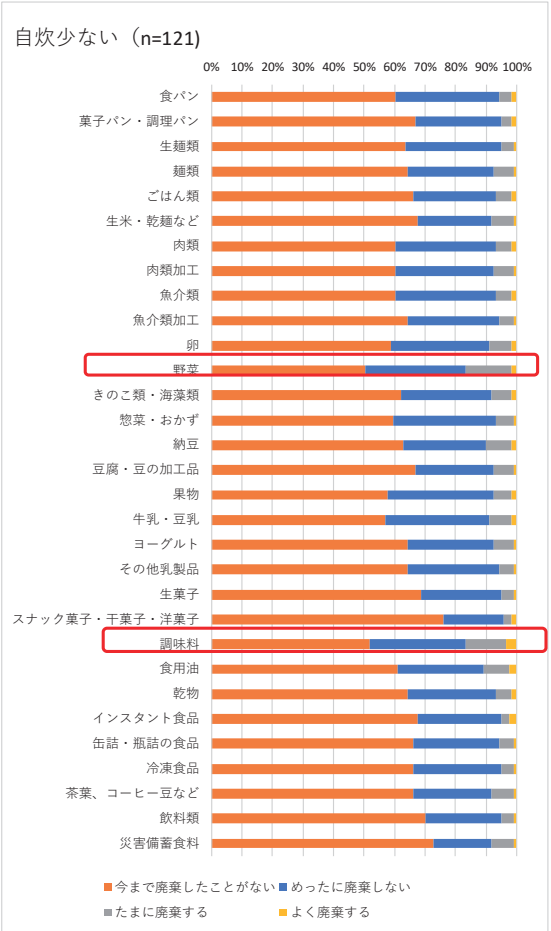
全体

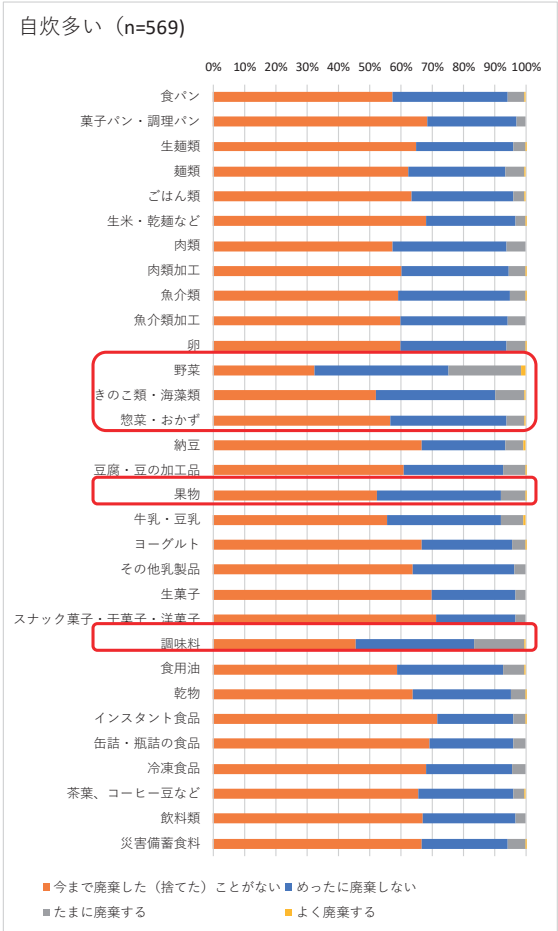


1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

単身世帯の自炊が多いグループでは全体と同様の傾向であるが、自炊が少ないグループでは「たまに廃棄する」割合が多いのは野菜と調味料で品目は少ない。

単身世帯

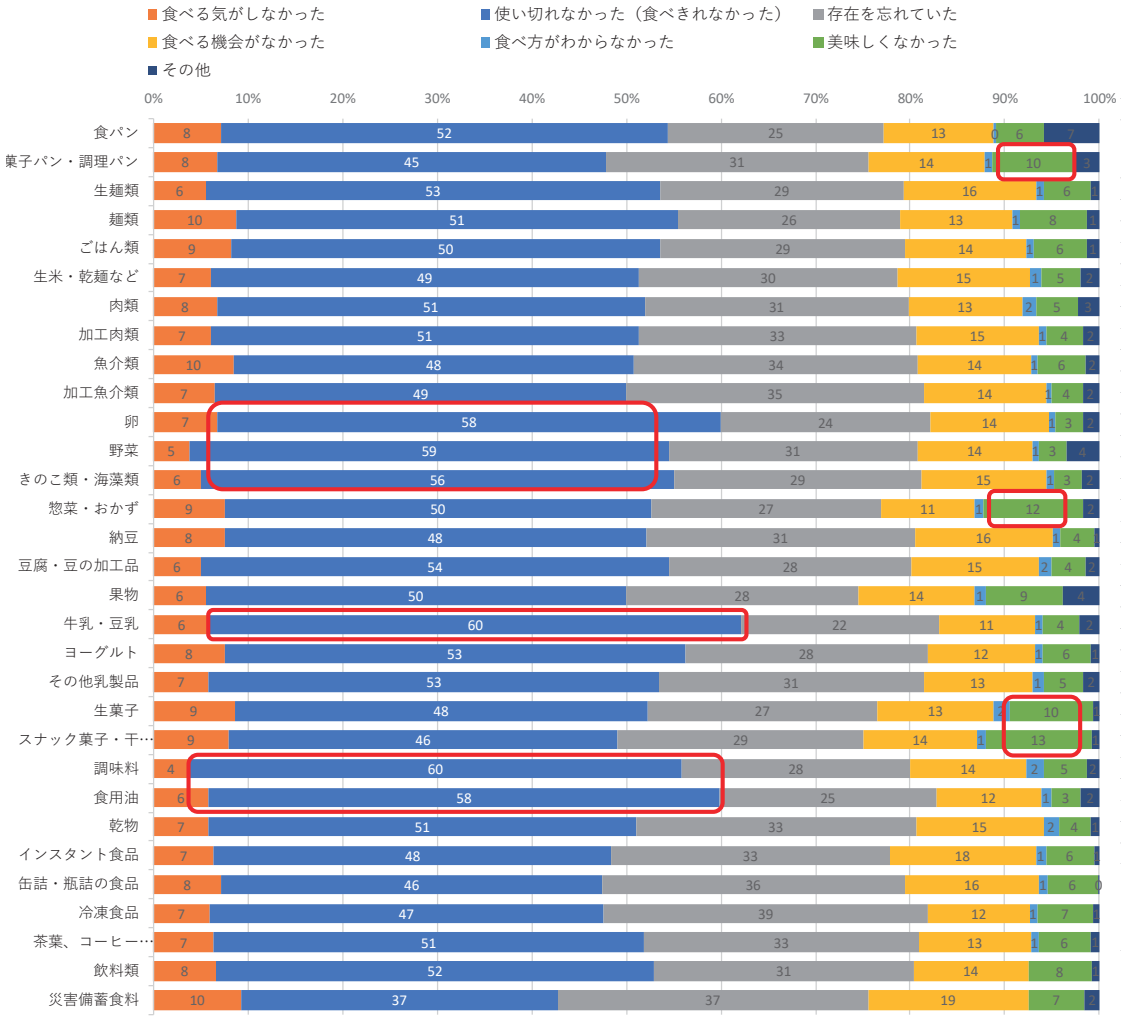




②廃棄に至った背景（複数回答可）（①廃棄の頻度で２～４を選択した人が対象）

全体では「使い切れなかった」が最も多く、特に、卵、野菜、きのこ類・海藻類、牛乳・豆乳、調味料、食用油、で60％程度と高い割合になった。次に多い理由は「存在を忘れていた」で30％程度を占める。「食べる気がしなかった」は10％以下、「食べ方がわからなかった」は数％であった。「美味しくなかった」は菓子パン・調理パン、総菜・おかず、生菓子、スナック菓子等で10％以上とやや高い。

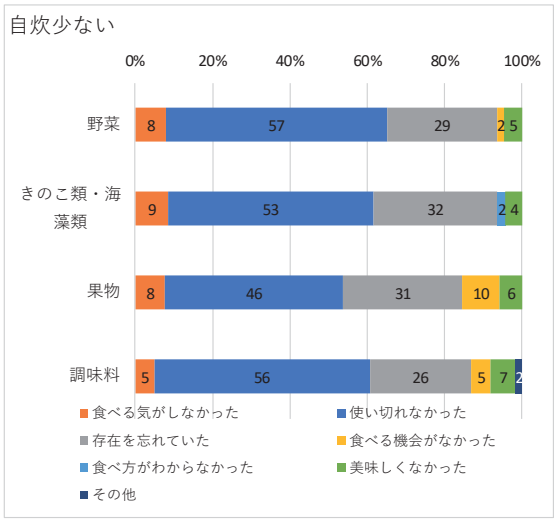
全体

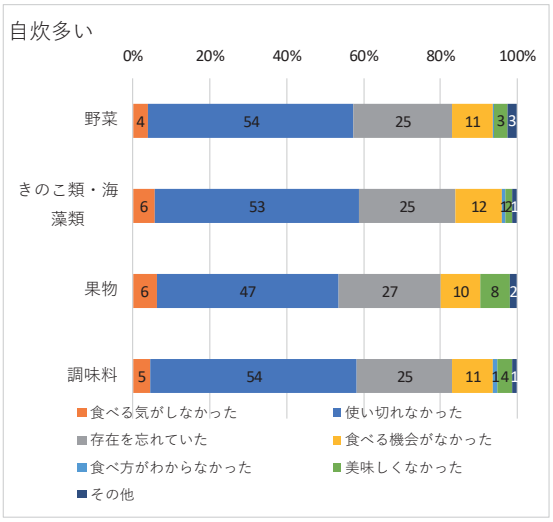


全体で「たまに廃棄する」の割合が多かった、野菜、きのこ類・海藻類、果物、調味料について分析を行った。

その結果、単身世帯でも全体と傾向は同様で「使い切れなかった」が最も多く50%程度を占め、次いで「存在を忘れていた」が30%程度であった。

単身世帯



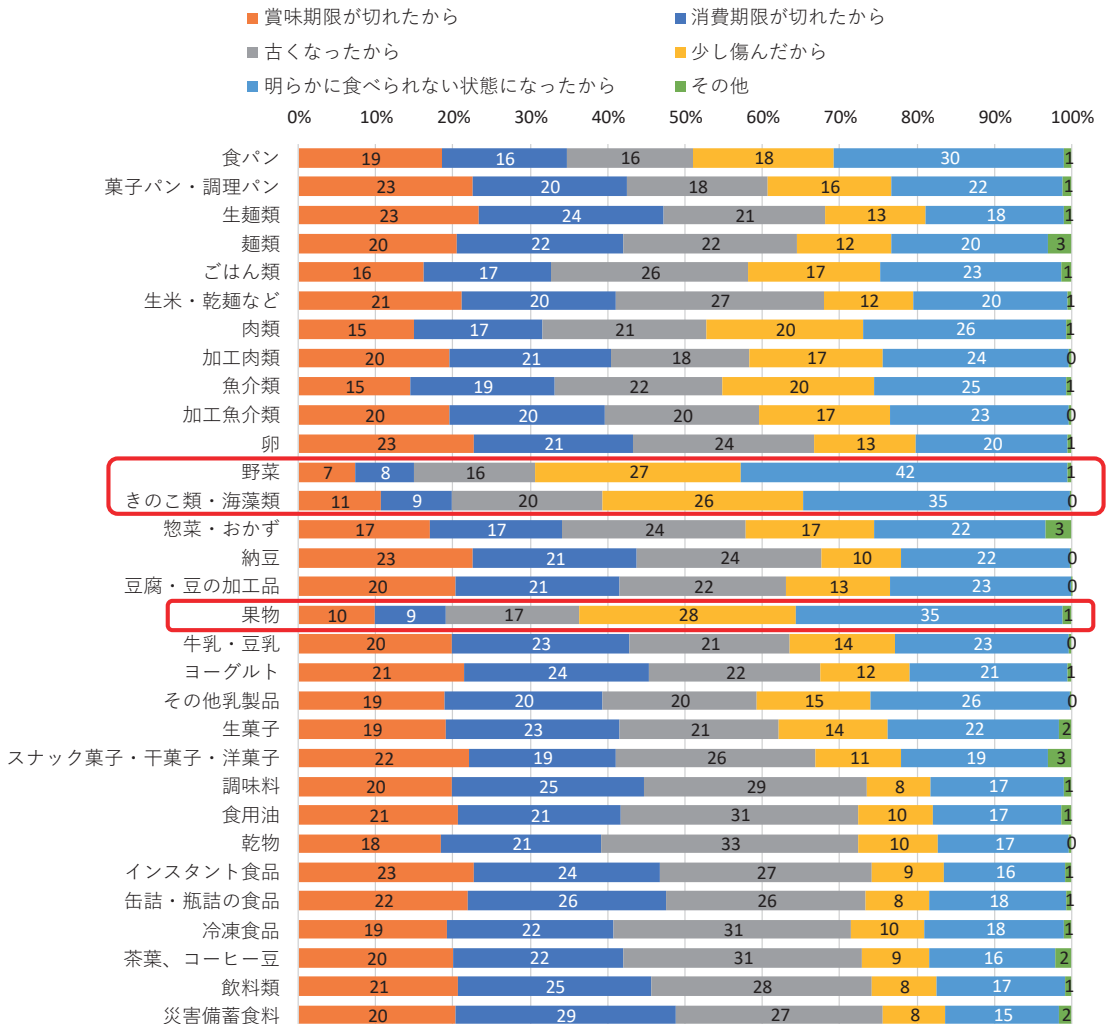


1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

③廃棄した理由

全体では、野菜、きのこ類・海藻類、果物で「少し傷んだ」、「明らかに食べられない状態になった」の割合が約30～40％と高く、他の品目と違う傾向が見られた。

全体

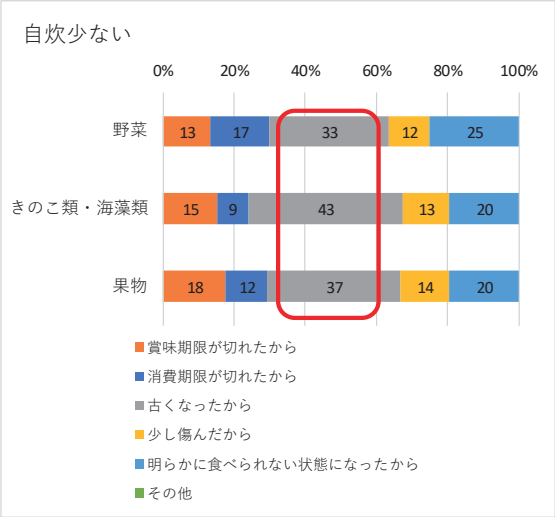


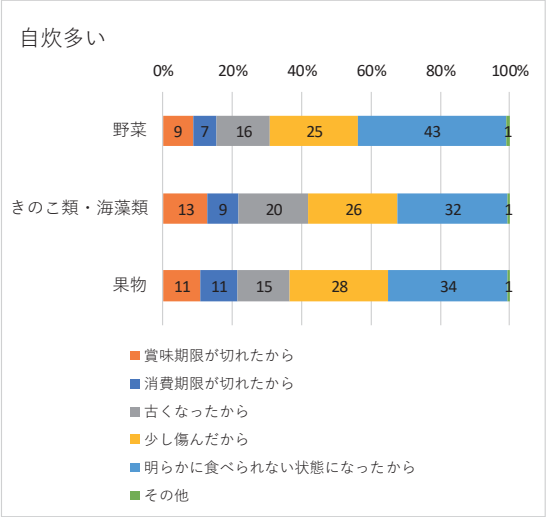
1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

全体で他の品目と違う傾向がみられた、野菜、きのこ類・海藻類、果物について分析を行った。

その結果、自炊が多いグループでは、全体の廃棄した理由と同様の傾向であったのに対し、自炊が少ないグループでは「古くなったから」が最も多く、「少し傷んだから」と「明らかに食べられない状態になったから」の割合が10～20%程度と低い傾向であった。

単身世帯





④廃棄した食品の入手方法

全体では、「購入した」が多く約80～90％程度であった。

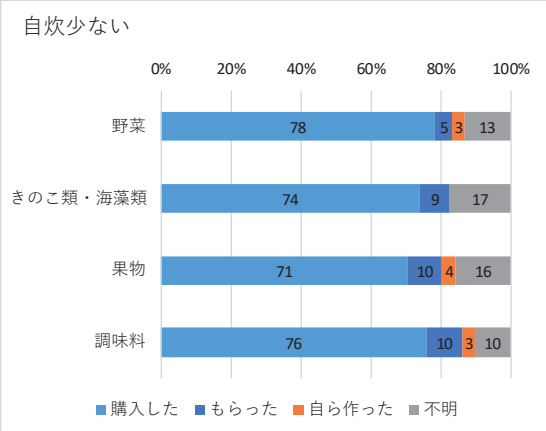
総菜・おかずは「自ら作った」が多く９％、ごはん類、生めん類の「自ら作った」が多い理由は、設問の意図である、米を作る（栽培）、麺を粉から作るという意味を誤解し、調理したものを自ら作ったものとして回答した可能性がある。

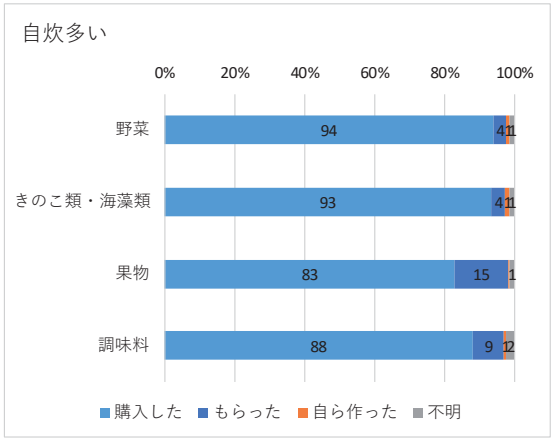
「もらった」の割合が高いのは、果物、生菓子、スナック菓子等、缶詰め・瓶詰、茶葉・コーヒー豆等、災害備蓄食品で10～20％程度であった。

全体

単身世帯の自炊が多いグループは、「購入した」が多く約90%程度であった。一方、自炊が少ないグループは「購入した」割合は75%程度であった。不明の割合も高い傾向にあった。

単身世帯





1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

問４　保存食品のストック状況

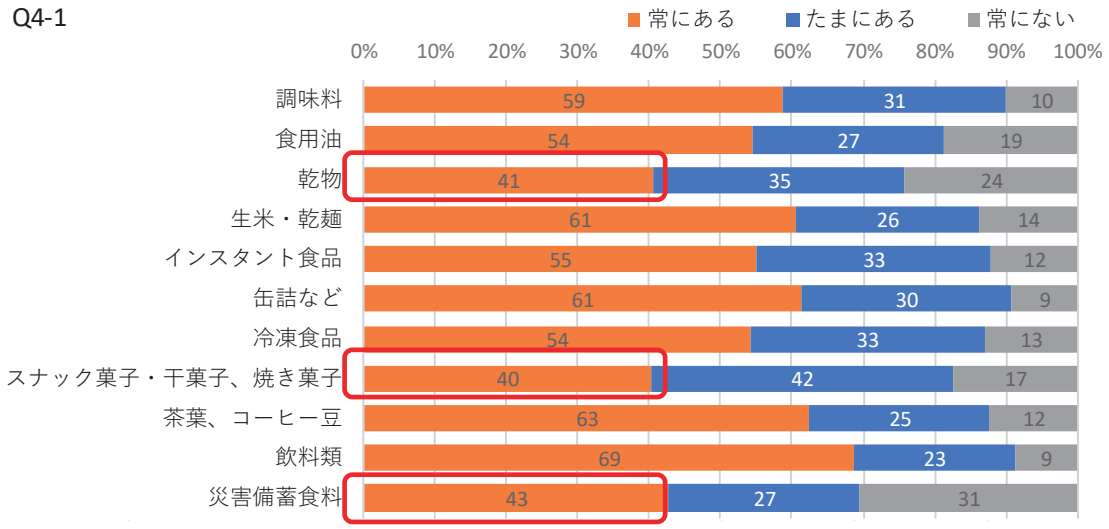
①日常的なストック（未開封の物）の有無

全体では「常にある」が多く60％程度の品目多いが、「乾物」、「スナック菓子等」、「災害備蓄食品」でやや低く40％程度であった。

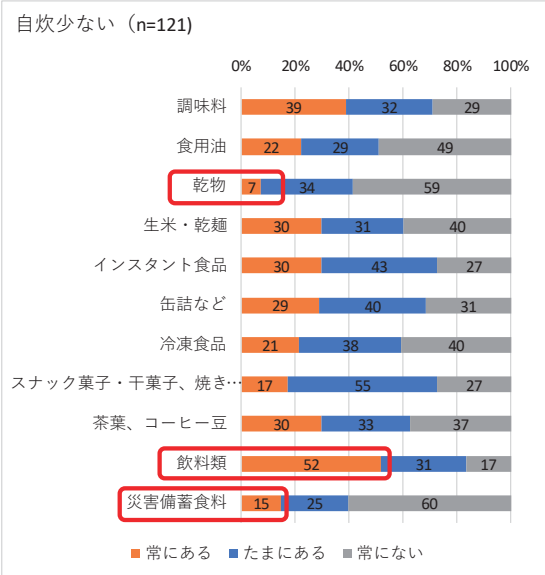
単身世帯の自炊が多いグループは全体と同様の傾向であったが、自炊が少ないグループでは「常にある」は飲料類の52％で、他は20～30％程度であった。乾物、災害備蓄は特に低い。

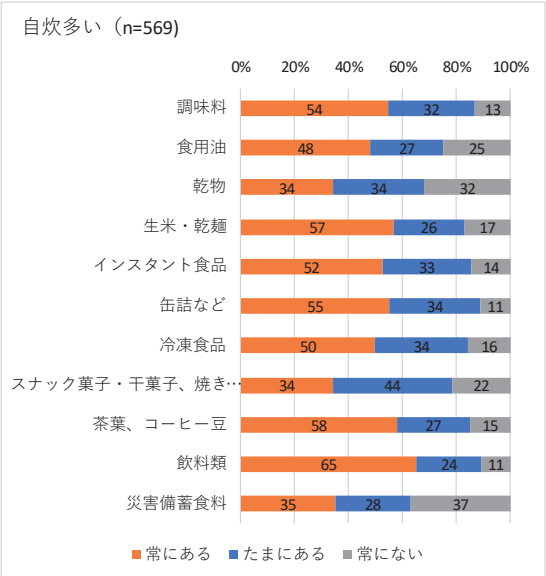
全体

Q4-1



単身世帯





1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

以下、①でストックがあると回答した食品が対象

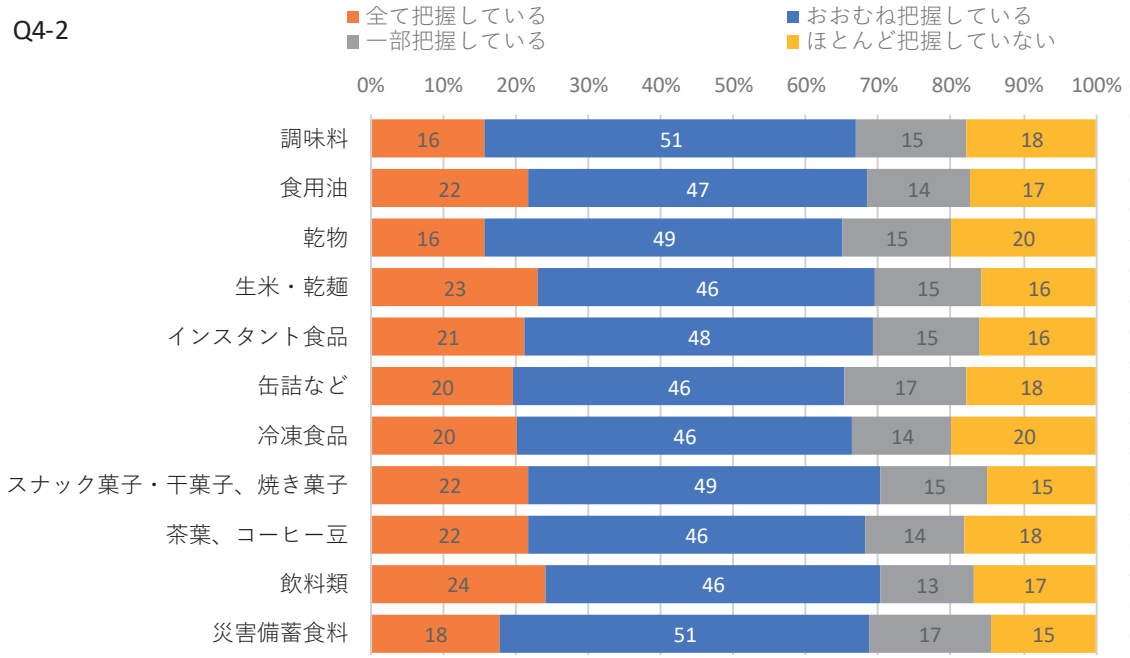
②賞味期限の把握

全体では「おおむね把握している」が最も多く約50%、次いで「すべて把握している」が約20%、「一部把握している」は15%程度、「ほとんど把握していない」が20%程度であった。

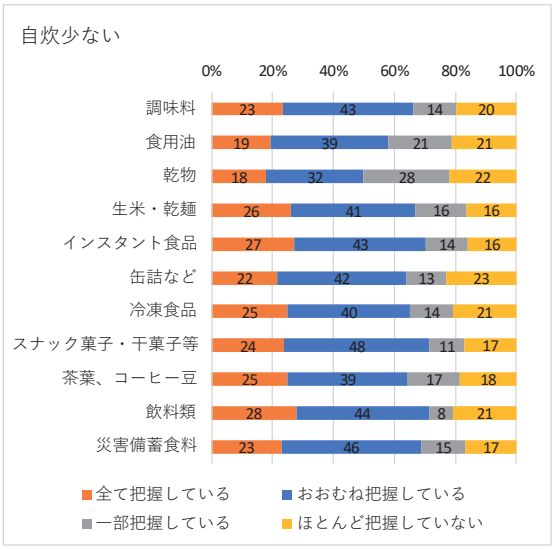
単身世帯では自炊が少ないグループ、自炊が多いグループいずれも全体と傾向は同様であった。

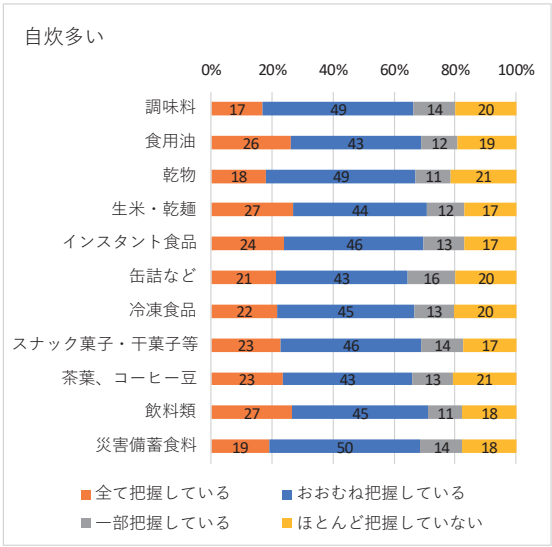
全体

Q4-2



単身世帯





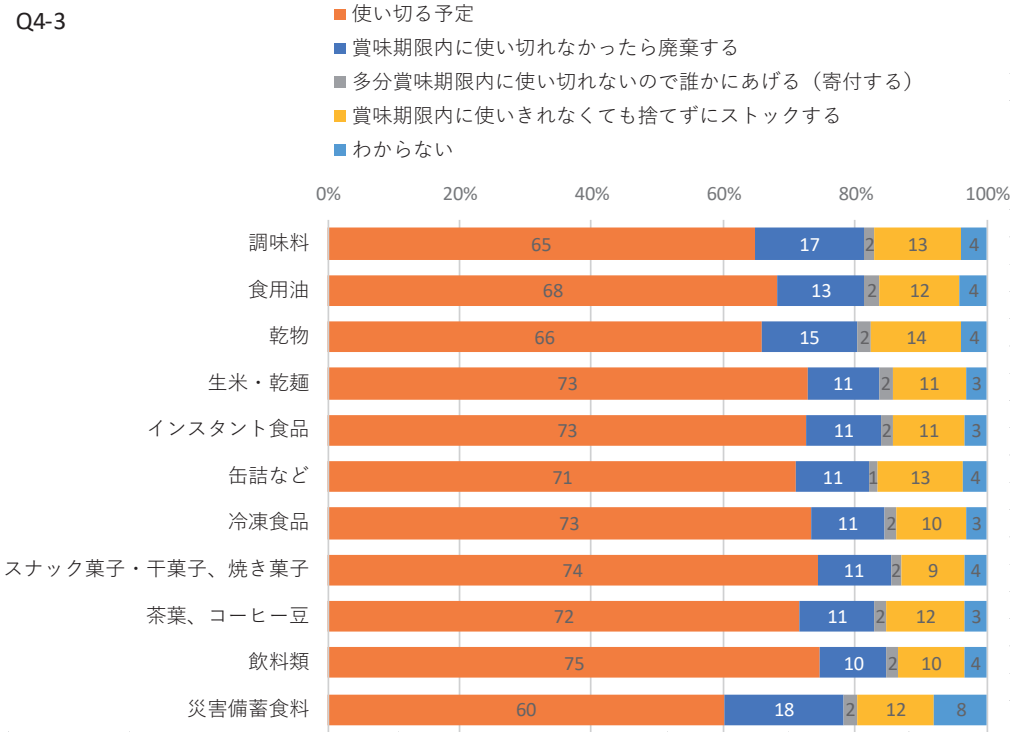
③今後の予定

全体は「使い切る予定」が最も多く60～75%、次いで「賞味期限に使い切れなかったら廃棄する」、「賞味期限に使い切れなくてもストックする」が10～20%程度、「多分賞味期限内に使い切れないので誰かにあげる（寄付する）」、「わからない」は数%であった。

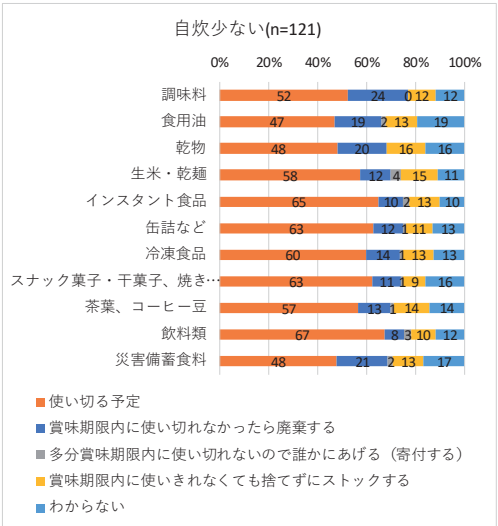
単身世帯では自炊が少ないグループ、自炊が多いグループいずれも全体と傾向は同様であったが、「わからない」と回答した割合は自炊が少ないグループで比較的多い傾向が見られた。

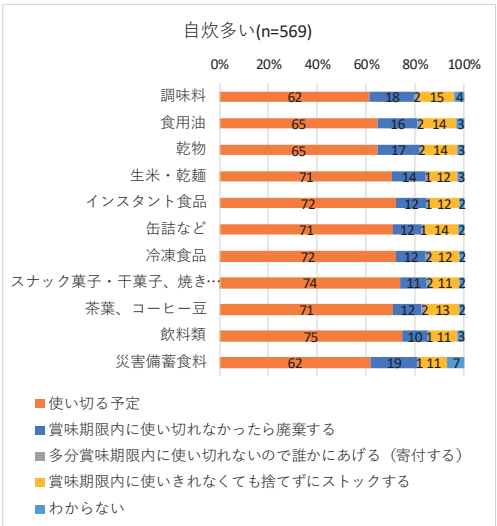
全体

Q4-3



単身世帯





1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

問５　普段、食品ロス削減のためにしていること・心がけていることについて、お尋ねします。
以下の行動について、最もあてはまる頻度を１つ選んでください。
なお、買い物は、スーパーなど小売店で食品を買うときに加えて、生協などの宅配食品を注文するときも想定してください。

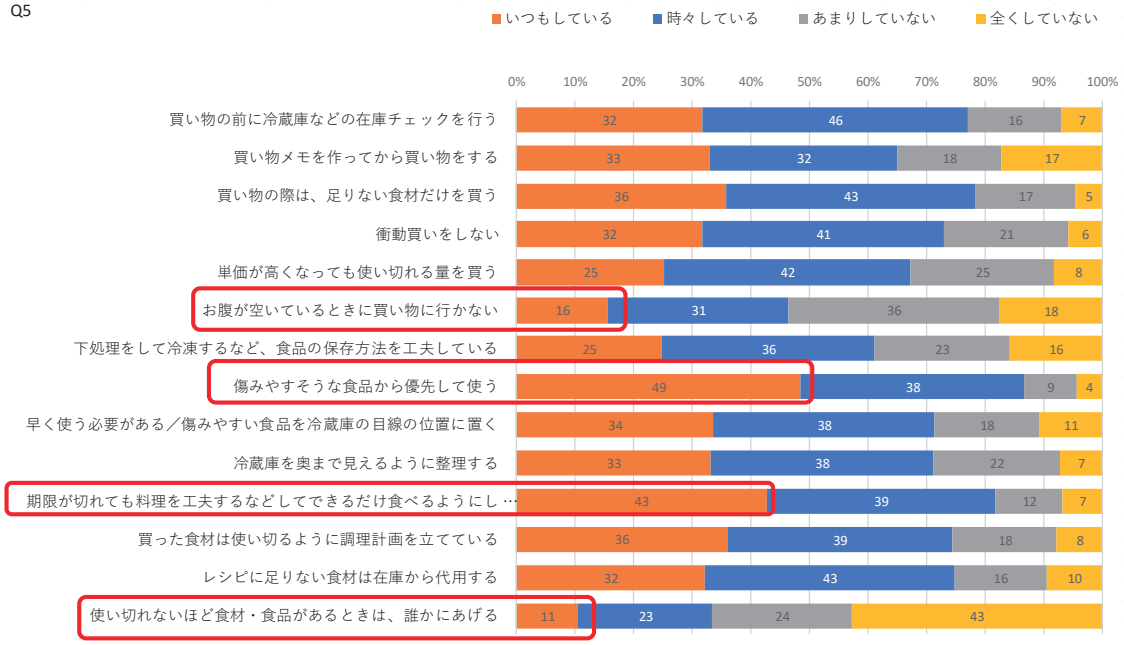
全体では「いつもしている」の回答が多かった項目は「痛みそうな食品から優先して使う」の49%、「期限が切れても料理を工夫するなどしてできるだけ食べるようにしている」の43%であった。

一方､「いつもしている」の回答が少なかった項目は「使い切れないほど食材・食品があるときは、誰かにあげる」の11%、「お腹が空いているときに買い物に行かない」16%であった。

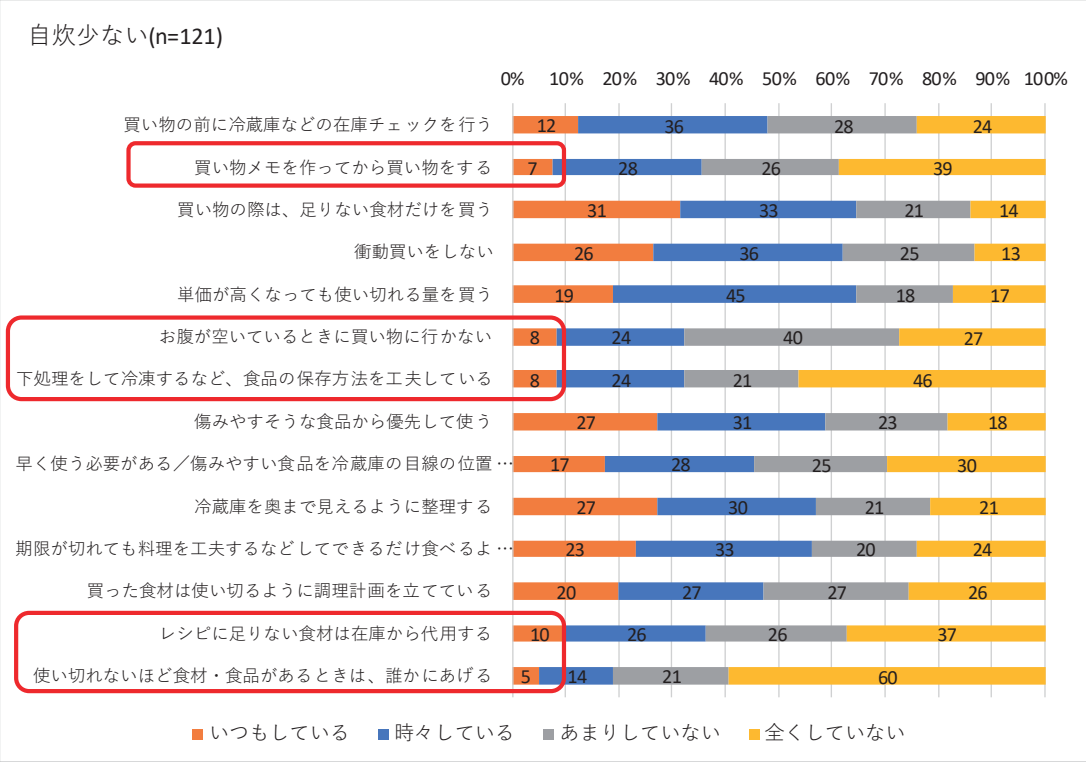
単身世帯の自炊が多いグループでは全体と傾向は同様であった。自炊が少ないグループでは「いつもしている」割合が全体的に低く、特に「買い物メモを作ってから買い物をする」７%、「お腹が空いているときに買い物に行かない」８%､「下処理をして冷凍するなど、食品の保存方法を工夫している」８%､「使い切れないほど食材・食品があるときは、誰かにあげる」５%が低い項目であった。

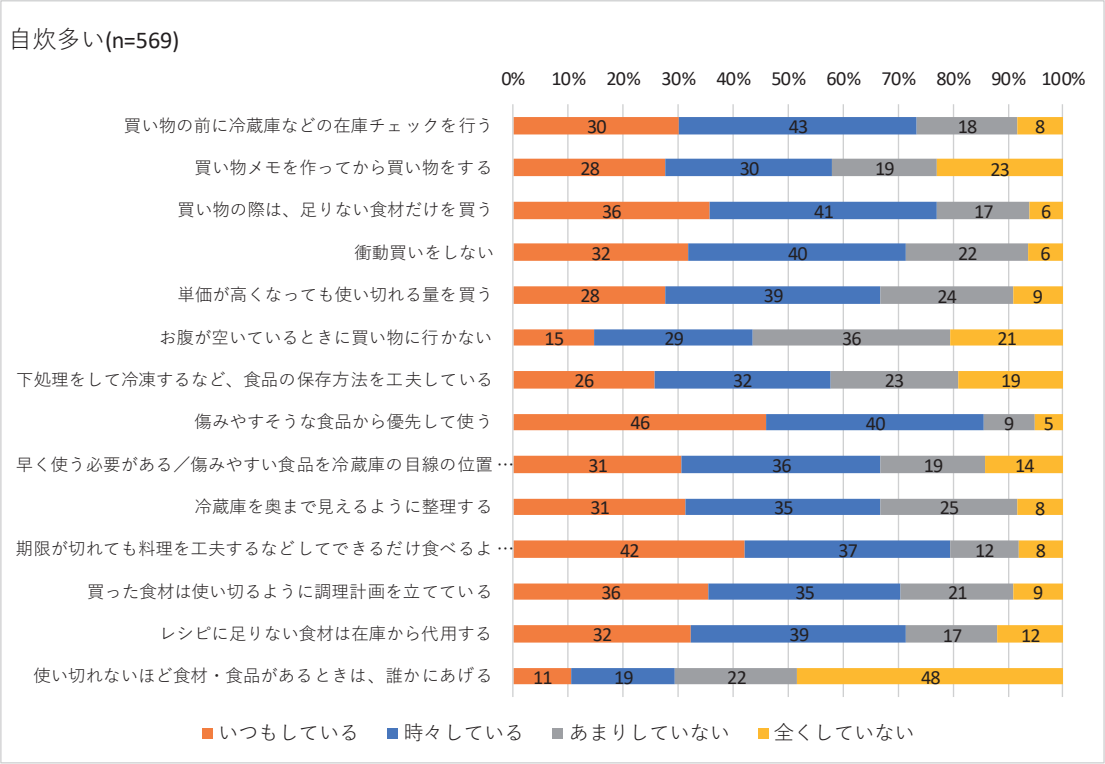
全体

Q5



単身世帯


自炊少ない(n=121)
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
買い物の前に冷蔵庫などの在庫チェックを行う 12 36 28 24
買い物メモを作ってから買い物をする 7 28 26 39
買い物の際は、足りない食材だけを買う 31 33 21 14
衝動買いをしない 26 36 25 13
単価が高くなっても使い切れる量を買う 19 45 18 17
お腹が空いているときに買い物に行かない 8 24 40 27
下処理をして冷凍するなど、食品の保存方法を工夫している 8 24 21 46
傷みやすそうな食品から優先して使う 27 31 23 18
早く使う必要がある／傷みやすい食品を冷蔵庫の目線の位置… 17 28 25 30
冷蔵庫を奥まで見えるように整理する 27 30 21 21
期限が切れても料理を工夫するなどしてできるだけ食べるよ… 23 33 20 24
買った食材は使い切るように調理計画を立てている 20 27 27 26
レシピに足りない食材は在庫から代用する 10 26 26 37
使い切れないほど食材・食品があるときは、誰かにあげる 5 14 21 60
いつもしている 時々している あまりしていない 全くしていない

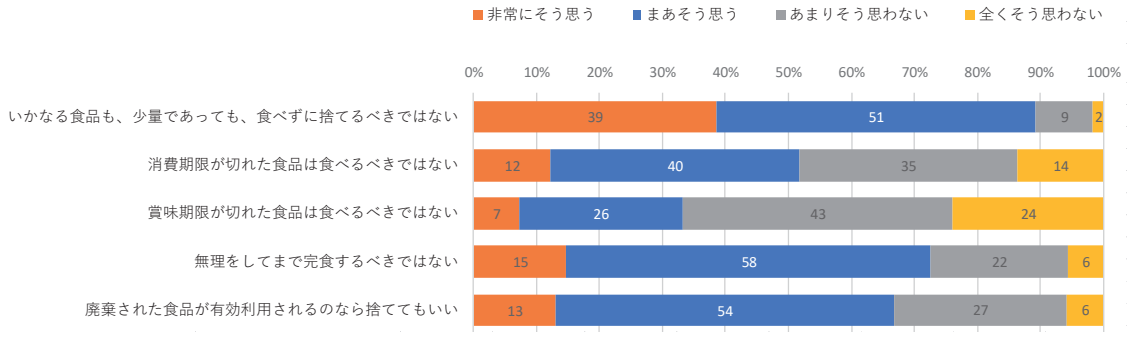

自炊多い(n=569)
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
買い物の前に冷蔵庫などの在庫チェックを行う 30 43 18 8
買い物メモを作ってから買い物をする 28 30 19 23
買い物の際は、足りない食材だけを買う 36 41 17 6
衝動買いをしない 32 40 22 6
単価が高くなっても使い切れる量を買う 28 39 24 9
お腹が空いているときに買い物に行かない 15 29 36 21
下処理をして冷凍するなど、食品の保存方法を工夫している 26 32 23 19
傷みやすそうな食品から優先して使う 46 40 9 5
早く使う必要がある／傷みやすい食品を冷蔵庫の目線の位置… 31 36 19 14
冷蔵庫を奥まで見えるように整理する 31 35 25 8
期限が切れても料理を工夫するなどしてできるだけ食べるよ… 42 37 12 8
買った食材は使い切るように調理計画を立てている 36 35 21 9
レシピに足りない食材は在庫から代用する 32 39 17 12
使い切れないほど食材・食品があるときは、誰かにあげる 11 19 22 48
いつもしている 時々している あまりしていない 全くしていない

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

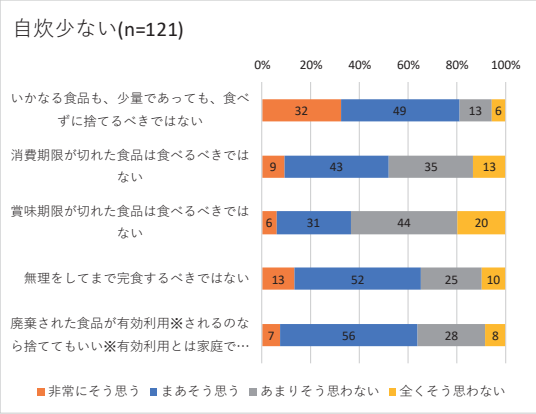
問６　以下の食品に関する意見について、あなたのお考えとして最も当てはまるものを１つ選んでください。

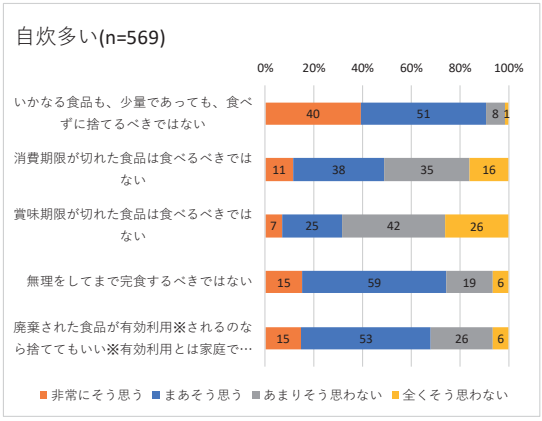
全体では「消費期限が切れた食品は食べるべきではない」と「賞味期限が切れた食品は食べるべきではない」について、「あまりそう思わない」「全くそう思わない」の合計割合が約50％、約70％と高い。単身世帯の自炊が少ないグループと自炊が多いグループのいずれも傾向は全体と同様であった。

全体



単身世帯

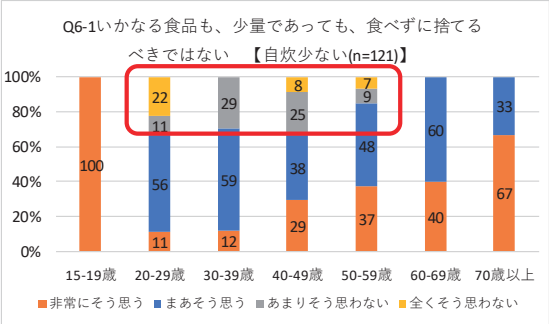


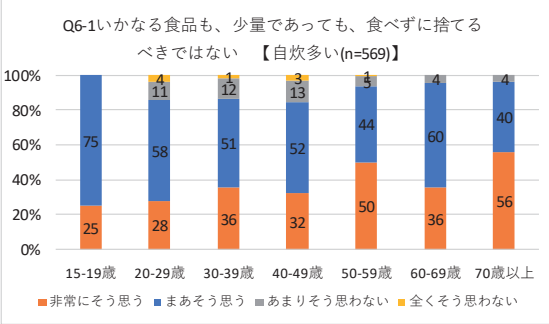


単身世帯の各グループについて、年代別に傾向を見ると、「食べずに捨てるべきではない」について、自炊が少ないグループの方が「あまりそう思わない」、「全くそう思わない」割合が20代から50代において高い傾向が見られた。

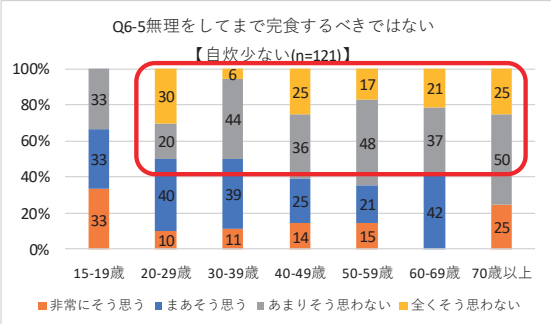
「無理をしてまで完食すべきではない」について、自炊が少ないグループの方が「あまりそう思わない」、「全くそう思わない」割合が20代から70代において高い傾向が見られた。

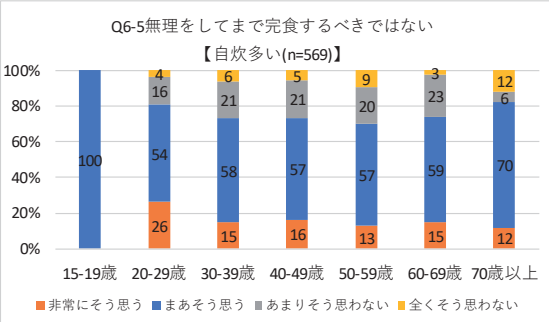
単身世帯


Q6-1いかなる食品も、少量であっても、食べずに捨てるべきではない　【自炊少ない(n=121)】
100%
80%
60%
40%
20%
0%
15-19歳 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上
非常にそう思う
まあそう思う
あまりそう思わない
全くそう思わない


Q6-1いかなる食品も、少量であっても、食べずに捨てるべきではない　【自炊多い(n=569)】
100%
80%
60%
40%
20%
0%
15-19歳 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上
非常にそう思う
まあそう思う
あまりそう思わない
全くそう思わない

単身世帯


Q6-5無理をしてまで完食するべきではない
【自炊少ない(n=121)】
100%
80%
60%
40%
20%
0%
15-19歳 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上
非常にそう思う
まあそう思う
あまりそう思わない
全くそう思わない


Q6-5無理をしてまで完食するべきではない
【自炊多い(n=569)】
100%
80%
60%
40%
20%
0%
15-19歳 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上
非常にそう思う
まあそう思う
あまりそう思わない
全くそう思わない

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

参考資料４　食品ロス排出実態調査

○実施概要

日程：2021年７月２日（金）

場所：荒川区町屋７－16－21（尾竹橋施設）

○当日の流れ、スケジュール

当日のスケジュールは以下のとおり。

荒川区で収集した可燃ごみから厨芥類のみを取り出し、分類、および計量を行った。

時間	内容	
8：45	①ブリーフィング	・DX、岡山先生より１日の作業の流れを説明
8：50	②全量計量	・軽トラで運搬したごみの全量を、大秤を用いて計量する
9：00	可燃ごみ調査開始	
	③粗分別【DX】	・ごみ全体から、生ごみの入った袋と生ごみ以外を分類。細分別実施場所に適宜運ぶ。
	④細分別【研究会】	・取り出された生ごみを、A～Eの分類に分別
11：00	分別終了 ⑤計量、記録	・分別を行った各項目の計量を実施。
11：30	片付け、解散	

○分類項目

厨芥類の分類を、以下の12項目で分類した。

食品廃棄物	分類			No
食品ロス	A/B　未利用食品 (手つかず食品)	A：未利用食品	A1：未開封食材	1.
			A2w：まるごと食材	2.
			A2p：一部食材	3.
			A2wf：自家製栽培農作物	4.
		B：未利用調理済食品	B1：未開封調理済食品	5.
			B2：まるごと調理済食品	6.
			B'：未開封飲料	7.
	C：食べ残し		C：食べ残し	8.
			C'：飲み残し	9.
非食品ロス	D：普通食べないところ [不食部]		De：物理的可食	10.
			Di：非可食	11.
分類不能			E：分類不能	12.

○調査結果

収集可燃ごみ総量	222.54kg
厨芥類総量	42.62
厨芥類の割合（厨芥類総量/収集可燃ごみ総量）	19.2%
食品ロス発生量（A~C小計）	22.75kg
生ごみ中の食品ロスの割合（A~C合計/厨芥類総量）	53.4%
食品ロス発生率（A~C合計/収集可燃ごみ総量）	10.2%

分類項目ごとの計量結果は以下のとおり。DおよびEのグループを除いた場合、「A2w：まるごと食材」、および「C：食べ残し」が多い結果となった。

分類	重量（kg）	厨芥に全量に占める割合
A1：未開封食材	4.01	9.4%
A2w：まるごと食材	4.77	11.2%
A2p：一部食材	1.94	4.6%
A2wf：自家製栽培農作物	0	0.0%
B1：未開封調理済食品	2.41	5.7%
B2：まるごと調理済食品	2.99	7.0%
B’：未開封飲料	0	0.0%
C：食べ残し	5.65	13.3%
C’：飲み残し	0.98	2.3%
De：物理的可食	7.13	16.7%
Di：非可食	12.74	29.9%
E：分類不能	0	0.0%
厨芥類総量	42.62	100.0%

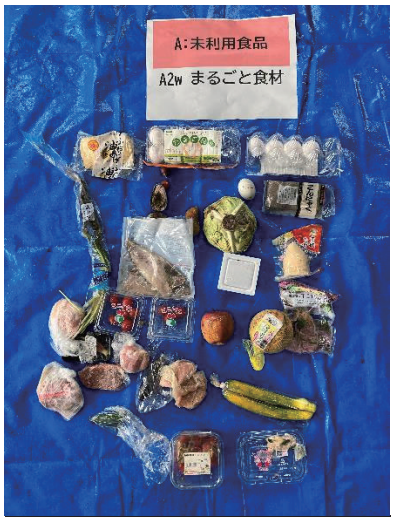
1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

○各分類項目に含まれていた食材

【A1：未開封食材】
・牛カルビ　・モモステーキ　・鶏もも肉
・牛ロースステーキ　・かにかま　・牛カルビ
・サーロインステーキ　・明太子　・牛モモステーキ
・牛肉切り落とし　・しょうゆだれ（パック）
・しょうゆ（パック）　・からし（パック）
・トマト　・ぶなしめじ　・枝豆
・小松菜　・ほうれん草　・白瓜

消費期限
２月21日（とりもも肉）、６月25日×２（加工肉類）、６月27日×４（加工肉類）、６月30日×４（加工肉類）、７月１日（加工肉類）

賞味期限
６月28日（明太子、かにかま）



【A2w：まるごと食材】
・油揚げ　・こんにゃく　・卵　・キャベツ
・パッションフルーツ　・万能ねぎ　・みょうが
・たまねぎ　・りんご　・カットサラダ
・タケノコ水煮　・納豆　・ミニトマト　・ナス
・牛肉ステーキ

消費期限
５月31日（油揚げ）、６月26日（卵）

賞味期限
７月１日（こんにゃく）
６月１日（たけのこ水煮）

【A2p：一部食材】
・刺し身（アジ）・りんご　・さくらんぼ
・青ネギ　・レタス　・小松菜　・いんげん
・みょうが　・玉ねぎ　・えのき　・春菊
・ちくわ　・食パン　・粉チーズ

消費期限
６月28日（食パン）

賞味期限
６月25日（ちくわ）
2020年10月19日（粉チーズ）

【B1：未開封調理済み食品】
・タレ調味料　・しょうゆ（パック）　・卵豆腐
・紅芋タルト　・惣菜（肉じゃが）　・まんじゅう
・イワシスティック　・豆腐　・昆布佃煮
・大根サラダ　・クッキー等お菓子
・子持ち焼きししゃも　・コーヒー飲料
・サラダチキン　・プリン　・シュークリーム

消費期限
６月28日（大根サラダ）

賞味期限
３月30日（イワシスティック）、６月７日（コーヒー飲料）、６月８日（ししゃも・豆腐）、６月21日（サラダチキン）、６月21日（玉子豆腐）、６月24日（昆布佃煮）、６月25日（プリン）、６月29日（シュークリーム）

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

【B2：まるごと調理済食品】
・チョコレート　・ハンバーガー　・粉コーヒー
・調理済水餃子　・サラミ　・キムチ
・ポテトチップス　・ヨーグルト　・太巻き
・ピーナッツ　・のりあられ　・納豆
・他野菜類・プロテインの粉

消費期限
6月27日（キムチ）

賞味期限
6月24日（冷凍水餃子）

【C：食べ残し】

【C'：飲み残し】
牛乳、飲むヨーグルト

賞味期限
7月2日（飲むヨーグルト）、7月8日（牛乳）

参考資料５　研究員収集資料一覧

・区民意識調査票案の検討（研究員意見）
・ナッジの事例調査
・ナッジの手法調査
・ナッジ案の検討
・ナッジ案の試行・検証　結果

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

食ロス削減に関するアンケート調査案についてのご意見　　2021.5.28

問1	（荒川区）私の理解力不足もあると思いますが、よく読まないと設問内容の理解が難しいように感じました。 そこで、 ・一般的ではない用語（中食）は使わない（下に注釈がありますが、途中で頭に？がついてそこから理解が進まないかもしれません） ・表中の、（自宅で食べる）の表現も、よく設問を読まないと、中食の意味なのか？とも読めるかもしれません。 ・そこで、例えば表中の表現として、「中食（自宅で食べる）」 ⇒ 「惣菜や弁当を買って自宅で食べた」 のようにすれば、表が直感的に理解しやすいと思います。（同様に、「宅配をとって自宅で食べた」、に変える）	（中野区）ご飯だけ炊いておかずは惣菜を買ってきて家で食べるとか、弁当等を買ってきてサラダだけ作って家で食べるなど、自炊と中食の間のような行動はどう答えたらいいか迷った。注意書き等で明確に指示を加えた方がいいと思う。	（北区）「外食」の表現も併記したほうが分かりやすいと思います。 →家庭での食ロスを把握することが目的なので今回は外食は対象外とする。	（足立区）問１について 共働き世帯は平日に自宅で昼食を食べる機会はあまりないと思いますが、回答はあくまでも自宅でとるもしくは弁当持参の場合のみでしょうか。 →今回は家庭での食ロスが対象なので自宅での食事のみとする。
問2	（足立区）問１，４が回答を表に記入する様式になっているため、問２，３の回答欄が認識しづらいです。 →ネット調査時は回答ごとにプルダウン等で選択肢が表示されるようにする	（足立区）該当する番号に〇をつけるのではなく、回答欄を設け、該当する番号を記入するほうがわかりやすいように思います。 →ネット調査時は回答ごとにプルダウン等で選択肢が表示されるようにする	（中野区）①の選択肢で「奥まで見えるように」はなくてもいい気がする。 →占有率の問とも関係するが、どの程度整理できているかを把握するために残すことにした。	（中野区）④冷蔵庫の種類によっては、ツードアで野菜室がなかったりするので、その選択肢もあった方がいい。（チルド室がないものもあるかも？）

問2				（江戸川区）問2の④＿冷蔵庫の占有について、単身者の場合、このサイズの冷蔵庫は使用していないかと思いますのでその場合、チルド室なし、とか野菜室なし、などの選択肢も加えておいても良いかもしれません。
問3	（荒川区）設問をもっとシンプルに記載してもよいのでは。（極端にいえば、「以下の食品を廃棄した経験について、該当する番号を選んでください」だけでも通じるのでは） また、表の中で選択肢を選ぶ際、14個もありますので、視覚的に工夫が必要かと。（実際はプルダウンでしょうか） いただいたWordベースだと、一つひとつ見るのが大変でした。これは他の設問も同様です。 →ネット調査時には選択肢はプルダウンにする予定。	（渋谷区）日配品と生鮮食品、調理済み食品 上には記載しているが、ここにも「1有・2無」などを書いた方がわかりやすいかと思う。 →ネット調査時には選択肢はプルダウンにする予定。 （北区）先に回答欄を持ってきて、後から選択肢を持ってきた方が分かりやすいと思う。 この様式だと、選択肢に回答する様に見えてしまうと思います。 →ネット調査時は回答ごとにプルダウン等で選択肢が表示されるようにする予定	（北区）選択肢であり回答欄ではないことを明記したほうが良いと思います。 →「該当する番号を選択」の記載あり	（中野区）「忘れていたから＋古くなって傷んだ」、「使い切れなくて＋古くなって傷んだ」のように、「古くなって傷んだ」ことと、その原因が並列の選択肢になっており、回答を考えづらかった。そのために、複数回答可としているのかもしれないが、回答側としてはわかりづらく感じた。 →廃棄の理由と廃棄に至った理由を分けた。

問3	問３，４共通 （荒川区）「これまで（覚えている程度の期間）に廃棄した経験」覚えている程度の期間だと、かなりの長期間で回答を考えてしまうため、回答する際、あったような気がする…という意識から、廃棄の経験が多くなってしまう気がします。 期限が決められている方が（例えば、直近１ヶ月など）回答しやすいです。 （北区）覚えている程度の期間という表現が分かりずらい。いつ何を廃棄したのか覚えてなくても、食品を廃棄したことは誰でも心当たりがあると思う。	（中野区）問３と問４共通 ・これは、各食品分類ごとに、何か一品捨てたときのことを思い浮かべて、回答すべきなのか、悩んだ。特に問４については、今まで捨てた中でどれか一品について回答しないと、選択肢の全てに○がついて、わけのわからない回答になってしまうと思った。（結局、どう答えたらいいかわからず、問３・４については回答ができなかった） →問３と問４はまとめ１つの問にした。	（荒川区）日配品と生鮮食品、調理済み食品 上記同様、期限があった方が記入しやすいです。また、もともと持ち合わせていないものは、廃棄もされないため、購入もしていないものは、“－”を記入してもらうなど、区別してはいかがでしょうか？ →ネット調査では①廃棄経験の有無で該当するものについて、②、③に進むように考えています。	（中野区）※２日配品とは、「冷蔵庫で日持ちがしない食品」→「冷蔵を要し、日持ちがしない食品」 （中野区）②の廃棄理由の選択肢が多く、「使い切れなかったから」「余ったから」「食べきれなかった」「入手したときの量が多かったから」の違いがよくわからなかった。
問4	（荒川区）問４、保存食品の分類 １調味料について、家庭で用いるボトルの醤油と異なり、刺身などに付属している醤油は捨てやすいのではないかと思います。付属しているものと家庭にある調味料と分けてみてはいかがでしょうか。 （中野区）・「１　調味料」に『付属していた調味料含む』とあるが、納豆に付属しているしょうゆや辛子のような物のことか？そうであれば含める必要はないと思う。	（荒川区）問４②廃棄理由 問３では、廃棄理由と廃棄に至った理由が同じ設問になっていますが…理由があって区別されているのでしょうか？	（中野区）問４ ・保存食品なので⑦は賞味期限に。 （渋谷区）保存食品の表⑦「賞味期限」問４⑦では消費期限と記載されている。	（北区）問３と同じ。選択肢を確認しながら回答するのが大変だった。回答項目が多いように感じた。分類はこの程度で良いとおもいます。

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

問4	（荒川区）付属していた調味料（納豆のタレ等ですよね？）は、捨ててしまうリスクがとても高いように感じます。別項目にした方が、良いようにも感じます。 →付属の調味料は削除した	（渋谷区）③「廃棄に至った理由」問3②同様に、「美味しくなかったから」が選択肢にあってもよいかと思う。 →問３と４はまとめ１つの問にした	（荒川区）⑦消費期限 保存食品では、消費期限は殆ど記載されていないと思います…賞味期限の記載の方が、分かりやすいと思います。 →賞味期限とした	（荒川区）保存食品 実際の入力は、ドロップダウンリストで選択できるようになりますか？ページをまたいでしまうと、入力の都度、ページを戻ることが面倒でした。 →ネット調査時は回答ごとにプルダウン等で選択肢が表示されるようにする予定
	（荒川区）問４、食品ロス排出実態、設問について ①～③、⑤～⑦の設問は、すでに廃棄したものが対象であるのに対し、④、⑧の設問は、まだ廃棄していないものを対象としているものと思われますので、④の設問は⑦の後に配置するとよいのではないでしょうか。 （渋谷区）⑦「消費期限」読んだ際に、今あるストックの開封状況を聞いている旨が分かりづらいと感じた。 →ストック状況と問を分けることにした。	（渋谷区）④「日常的なストック」3.常にないと回答した時、⑤～⑧はどのように回答すればよいのか分かりづらい。 以下は④で「常にある、たまにある」を選択した方のみ回答のような文言があるとよいか。 →※１～２を選択した場合のみ以下を回答。を追加	（渋谷区）⑥「開封状況」読んだ際に、今あるストックの開封状況を聞いている旨が分かりづらいと感じた。 →ストック品（未開封）と問にあるので、開封状況は削除した	（中野区）⑧の「今後の予定」の意味がよくわからなかった。今後、購入等した場合に使い切れるかどうか、ということか？そうであれば、ダイレクトにそのように書いた方がいいと思う。 →ストック品の状況であることを記載 （渋谷区）⑧「今後の予定」読んだ際に、今あるストックの開封状況を聞いている旨が分かりづらいと感じた。 →ストック品（未開封）と問にあるので、開封状況は削除した

問5	なし			
問6	（中野区）①「どんなに少量でも」はなくていいように思う。 →表現を「少量であっても」に変更。			
問7	（荒川区）現在区では、LGBTの問題について議論がされており、区が行うアンケート等においては、性別を聞くかどうかは必要性を十分検討したうえで設定することとしております。 　アンケート後に男女別で何か有用な分析が予定されていれば入れてもよいと思いますが、いかがでしょうか。 （足立区）性別については、男性、女性だけではなく、答えたくない等の選択肢も必要ではないでしょうか。	（中野区）⑥アパートとマンションを分けて聞く必要はないように思う。定義がはっきりしないので、答える側も迷うと思う。 →現段階では区分けせずに集合住宅とし、その他を追加した。	（足立区）家族構成について、その他等の選択肢が必要ではないでしょうか。	
その他	（荒川区）廃棄しがちな食品を具体的に記入してもらう項目を入れては、いかがでしょうか… 例えば、日配品のリストの下、及び保存食品のリストの下などに… 具体的に何を捨てているかがわかると、啓発用レシピなども考えやすくなると思います。 →廃棄の頻度を聞くことで廃棄されやすい食品が把握できると考える。		（中野区）全体を通して 今回、もらったワード文書で回答を書き込んでいこうとしてみたが、たくさんある回答欄に、設問の中のたくさんある選択肢を都度確認しながら埋めていくのは、とても労力が必要な作業だった。 インターネット調査とのことだが、スマートフォン等で閲覧すると、１ページに１問程度表示され、選択肢はラジオボタンで選択するような形式になるのか？ 　なかなか、回答に労力がいるアンケートだったが、docomoのポイントがもらえるアンケートのように、何かインセンティブを付けて行うようなものなのか？	

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

その他		仕事として取り組んでも難儀に感じたので、1,500件も回答が集まるのか、心配になった。 →ネット調査では選択肢はプルダウンにする等回答しやすいように工夫します。回答者へはポイントが付くアンケートです。

反映済み	保留

ナッジ事例宿題一覧

	タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
1	ごみ分別ボックス無料配布によるごみ分別促進	BIT "The Behavioural Insights Team" (イギリスナッジユニット)	一般家庭	・EUが定める2020年までに家庭系ごみのリサイクル率50%目標（対2000年比）達成に向け、生ごみの分別回収促進の取組	・イギリスのWigan（人口約32万人）で行われた社会実験 ①各家庭からでたごみ回収箱に、リサイクルを促す3種のステッカーをつけて生ごみ専用の回収ボックス（food caddy）の貸出の情報を提示 ②生ごみ回収ボックス申込者に対して、回収ボックスを無料配布。その際、分別マナーに関する説明資料に加え、ごみ箱に貼る分別品目を記したシールを同封（適正な分別を心がけてもらうためのナッジ）。 ③また、申込者に対してメールで定期的に啓発メッセージを送信（生ごみの分別維持向上のためのナッジ）。	・3643世帯にタグを掲示した結果、138世帯から生ごみ回収ボックスの申し込みがあった。 ・社会規範にフォーカスした文書のステッカーが効果的だった。 ・ステッカー配布が食品ロス削減に直接つながったかどうかはわからなかったが、生ごみ回収ボックスの依頼が増えた。 ・生ごみなど有機廃棄物を分別する世帯が4.6%増加した。	・対象地域の集積所に、食品ロス削減に繋がる文書を記載したステッカーを定期的に配布・掲示する。 ・対象地域の全世帯に、同様のステッカーを配布し、希望者に区のメルマガ等の登録をしてもらい、食ロス削減の意識啓発につながるメッセージを定期的に配信する。	イギリスナッジユニットBIT HP内での事例紹介 https：//www.bi.team/wp-content/uploads/2020/12/Applying-behavioural-insights-to-improve-food-recycling-in-Wigan-Final-Report-1.pdf	例）ダイナックス・鈴木
2	単純測定効果を使った啓発	事例のとおり	事例のとおり	事例のとおり	・選挙の前日に、投票するつもりかどうか質問すると、その人が投票に行く確率を25％高められる（greenwald et al.（1987）） ・今後、六カ月以内に新車を購入する予定ですか？と質問しただけで購入率が35％向上した（Morwitz and Jhonson（1993）） ・次の週に何回デンタルフロスを使って歯の間を掃除するか質問すると、フロスを使う回数は増える。次の週に高脂肪の食品を食べるつもりかどうか質問すると、脂肪の多い食品を食べる量は減る（Levav and Fitzsimons（2006））	事例のとおり	・アンケート等において、食品ロス削減につながる行動について質問することで実際の行動を促す。（買い物前に冷蔵庫の中をチェックするつもりかどうか質問する等）	実践行動経済学（日経BP社）	荒川区・増田

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

	タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
3	ビュッフェ形式のレストランでのナッジ	みずほリサーチ＆テクノロジーズ	消費者（レストラン利用者）	外食産業での食品ロス削減	・行動しやすいタイミングで具体的な方法をシンプルに伝達する 【例】ビュッフェ形式のレストランで、「消費者が大皿から盛り付ける」タイミングで、「何度でも取りに来てOK」という方法を伝達することで、取り過ぎを回避できる。 ・情報伝達時に、笑顔や喜んでいる顔の絵文字を付記すると効果的 【例】農林水産省が作成している食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」のうち、「笑っているろすのん」マークも展開されているので、食品ロス削減に取り組むための行動水準を伝えるメッセージとともに、「笑っているろすのん」マークを用いることで、多くの人の行動を望ましい方向に促す効果が期待できる。	消費者の目に見えやすく感情にも訴えやすいという特徴があり、消費者の満足度を下げずに、食品ロスを削減できるような仕組みとなりうる。	・「おかわり自由」とすることで、最初の盛り付けを減らし、もって食品ロスの削減を図る。 ・ろすのんが、食べきれる量を注文するよう促すメッセージを発信するポップなどを貼る。	みずほリサーチ＆テクノロジーズ2018年のコラム https：//www.mizuho-ir.co.jp/publication/column/2018/kankyo0926.html	荒川区・久保
4	自発的にヘルシーな食事を選ぶことを促す方法	フランス	消費者（レストランなどの利用者）	ヘルシーな食事を選択し、生活習慣病を予防する（レストランやお店で、ついついヘルシーな選択をしてしまうように仕向けるナッジ）	①「認識を促すタイプ」 ・カロリーや糖分、脂肪分などの成分をきちんと示す。 ・健康的な食品であれば緑、不健康であれば赤といったカラーで健康的かどうかをわかりやすくする。 ・ヘルシーな食品を棚の手前に置くなど、目につきやすくすること。 ②「感情に訴えるタイプ」 ・お店やレストランのスタッフがお客さん対して、果物や野菜はどうかとすすめる。 ・カウンターやメニューでヘルシーな食品が特に魅力的に見えるように工夫する。	1日のエネルギー摂取量が124 kcal少なくなった。角砂糖1個で約10 kcalとすると12個分以上。特に効果的だったのは、行動を予想してサイズを変えること。角砂糖32個分を減らす効果があった。ヘルシーな食品を増やすよりも、不健康な食品を減らす効果に優れているようだ。	①「認識を促す」…賞味期限・消費期限の近いものを手前に並べる ②「感情に訴える」…レストランなどでは、小盛などを店員が勧める ③「行動を予想して対応するタイプ」…小盛にしたら、値引きをする、ご飯を減らしてサラダを無料にする等	webメディアTRILLコラム2019.8.19 https：//trilltrill.jp/articles/1228254 webメディアINSEAD（オンラインビジネススクール）のニュースコラム https：//www.insead.edu/newsroom/2019-insead-study-identifies-the-best-healthy-eating-nudges	荒川区・宮崎

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
				③「行動を予想して対応するタイプ」 ・セットメニューに必ず野菜を加えたり、不健康な食品を棚の奥の手が届きにくいところに置いたりする。 ・不健康な食品はパッケージやひと皿の分量を減らし、ヘルシーな食品は分量を増やしたりする。				
ポスター、三角柱ポップの提示による食品ロス削減	農林水産省、みずほ情報総研株式会社	2018年バレーボール女子世界選手権での選手および組織委員	東京2020大会において、選手村等組織員会が直接食事を提供する施設で発生する食品ロスの削減に資するべく、2018年バレーボール女子世界選手権(以下「スポーツイベント」という。)において、参加国選手団に食事を提供するホテルの協力のもと、「提供」と「消費」段階における食品ロス削減手法の検証を行う。	・提供方法の工夫 ①スモールポーションでの提供 肉など、大きな塊で提供される料理を小さく切り分けて提供する。 ・啓発方法の工夫 ②ブッフェ台付近へのポスターの掲示 ブッフェ台付近に、食べ残しを抑制するための方法を提示 ③食事テーブルへの三角柱ポップの掲示 食事テーブルに、食べ残しをしないことの社会的意義を提示	・ブッフェ台の先頭にあるポスターは、料理を取るために選手たちが行列を作っていた時間帯には、指を指すなどポスターに目を向けている様子が伺われた。しかし、選手たちがブッフェ台に順番に並ばずにブッフェの取り分けに進むことができる場合には、ポスターに目を向けている様子は伺われなかった。 ・ポスター掲示の初日はポスターに目を向けていた。しかし、掲示2日目には、目を向けている様子はあまり伺われなかった。 ・三角柱ポップを手にとって他の選手と会話をしたり、スマートフォンで撮影したりする様子が見受けられ、ポスターよりも関心を引いているように伺われた。	・地域の小売店になど、食品を小分けで販売してもらうよう働きかける。 ・地域の飲食店に食品ロス啓発用の三角柱ポップを配布し、卓上に設置してもらう。	みずほ情報総研(※現みずほリサーチ&テクノロジー株式会社)報告書2018年3月 https://www.maff.go.jp/j/press/shokusan/kankyoi/attach/pdf/190322-2.pdf	荒川区・中山

	タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
6	ナッジ版のチラシの効果による固定資産税の口座振替の増加	横浜市戸塚区	納税義務のある市民	口座振替による納付が進むことにより、督促状の発送や滞納整理に掛かる費用の削減ができる	「延滞金のリスクを減らしましょう」「口座振替は新型コロナウイルスの予防にもなります」などと明記し、市民のリスク意識に訴え、さらに情報を簡素化し、手続きをイラストで分かりやすく作成した。	従来型のチラシを送付したグループの申込率が８．４％だったのに対し、ナッジ版は17．２％と、口座振替率が２倍以上に上昇した。	チラシでも食ロス削減がいかに自分自身に有益（リスク回避・コストの削減）かを訴えることに成功すれば大いに効果が期待できる。	三菱UFJリサーチ＆コンサルティング　政策研究レポート2021年3月 https：//www.murc.jp/report/rc/policy_rearch/politics/seiken_210325/ https：//www.murc.jp/wp-content/uploads/2021/03/news_release_210325.pdf	荒川区・中島
7	省エネ上手な家庭の電力使用量と、自分の家の電力使用量を比較	アメリカ電力会社（オーパワー）	一般市民	省エネ意識の向上	「ホーム・エナジー・レポート」という省エネレポートを各家庭に郵送。近隣の良く似た家庭や省エネ上手な家庭の電力使用量と、自分の家の電力使用量を比較して提示。他の家庭より使いすぎている場合に、節電や省エネを心掛けなければいけない気持ちを促す。	省エネレポートを受け取った家庭は、受け取ってない家庭より平均２％使用量が減少。	対象地域の家庭に生ごみレポートを郵送する。近隣のよく似た家庭・少量の排出量の家庭と自分の家の排出量を提示することで、生ごみの排出量減少を図る。	総務省統計局データ・スタートEBPM活用塾 https：//www.stat.go.jp/dstart/point/lecture/08.html	渋谷区・村中
8	Neat Streets campaigns によるポイ捨て行動の取り組み	Hubbub Foundation（イギリス環境保全団体）	一般市民	ポイ捨て行動をなくし、道を奇麗にする。	・ロンドンのヴィリアーズストリートで行われた社会実験 ①投票箱型の灰皿を設置し、質問を設定する。 ②タバコの吸殻を入れる２つの投票口のうち１つを選択して吸殻を入れる。（ポイ捨てではなく灰皿に吸殻を捨てるよう促すナッジ） ③灰皿にある窓で、吸い殻の量が確認でき、投票状況が確認できる。（適正な廃棄を維持するためのナッジ）	・６週間で20％のたばこのポイ捨てを削減。 ・サットン地区で46％のポイ捨てを削減。	フードドライブ等の窓口で「消費期限」「賞味期限」のポストを作り、食品ロスの啓発を行う。「消費期限」「賞味期限」を自分で確認することで食品ロスの削減の意識を高める。	HUBBUB HP https：//www.hubbub.org.uk/ballot-bin	北区・猪野木

	タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
9	ナッジを利用した食品ロス削減の取り組み	iNudgeYou（デンマークのナッジングネットワーク）	デンマークの500人以上のCEO	環境の微妙な変化を通じて行動に変化を与えられるか。	・デンマークのコペンハーゲンで開催されたエグゼクティブサミットにおける食品ロス削減の実験。 ①お皿のサイズを通常（27㎝）のものと小さいもの（24㎝）を用意する。 ②２つのビュッフェテーブルにそれぞれ、小さいサイズと通常サイズのお皿を置く。 ③すべての食品廃棄物は、指定したごみ袋に集め、測量する。	・３センチのお皿のサイズダウンにより、食品廃棄物が26％削減された。 ・セルフサービスにおいて、お皿を小さくすることにより食品廃棄物の量を大幅に削減することが可能である。	ビュッフェ形式の飲食店やホテルなどで小さいサイズのお皿やパレット型のお皿を使うことを推奨し、取りすぎ防止による食品ロスの削減を推進する。	iNudgeyou HP 実験コラム2013年 https：//inudgeyou.com/en/nudge-experiment-how-to-reduce-food-waste-among-ceos/	北区・猪野木
10		足立区	区内の小中学生	「生きる力」 「感謝の気持ち」 「給食時間の充実」 「残菜ゼロ」 もともと区内小中学校の給食はおいしいと評判でしたが、学校によって力の入れ方が違い、残菜率も高かったため、「おいしい給食推進事業」を実施しています。 なお、子たちへの食育だけではなく、食を通して足立区のボトルネック的課題（子どもの貧困や健康問題、治安問題等）の解決も目指しています。	・食べる意欲向上プロジェクト 栄養士が、栄養価に基づいたおいしい給食を作っても、児童・生徒が食べようとする意欲が低い場合は、おいしい給食事業の目的を達し得ない。そこで、食べようとする意欲が向上するよう様々な取り組みを行った。 ①残菜率の記録 ②もりもり給食ウィーク ③超人シェフのスーパー給食 ④おいしい給食まつり ⑤給食メニューコンクール ⑥モデル校の取り組み：給食現地視察とヒアリング、炊飯器の導入などを実践 ⑦足立区産小松菜での食育 ⑧魚沼産コシヒカリを使った給食 ・おいしい給食レシピ集作成プロジェクト ・学校給食を題材とした指導集作成プロジェクト ・栄養士研修会	・児童・生徒にみられた成果 おいしい給食事業の成果として、残菜率の減少や児童・生徒の知識の習得（健康のためにどんな食事を食べればよいかを知っている児童生徒数の増加）が認められた。	・食への関心を持てるよう、地場産品を使った料理や、ちょっと特別感のある料理のレシピを紹介する。 ・普段料理をしない人が、実際に作って食べてみる場を提供する。 ※イベントではなく、地域センターの調理室解放など ・食事の時間を長めにとることで、食事を食べきり、さらには家族団らんの時間になるような啓発を行う。 ※例えば土曜日は「家族みんなで〇〇の日」のような啓発	足立区ホームページ「おいしい給食のとりくみ」 https：//www.city.adachi.tokyo.jp/gakumu/k-kyoiku/kyoiku/kyushoku-torikumi.html 「足立区糖尿病対策アクションプラン「おいしい給食・食育対策編」」 https：//www.city.adachi.tokyo.jp/documents/9992/shokuiku.pdf	足立区・黒河内

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

	タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
11	「飲料代＋ボトル料金」でリサイクル率を改善	AG　Barr（ドリンクメーカー_イギリス）	一般市民	ナッジの事例	ある一定期間、単なる空き瓶回収機を設置した後、空き瓶代（インセンティブ）がもらえることを告知したが、回収率は変わらなかった。そこで、ドリンクの価格を「飲料代＋ボトル料金」として販売。	ある一定期間、単なる空き瓶回収機を設置した後、空き瓶代（インセンティブ）がもらえることを告知したが、回収率は変わらなかった。そこで、ドリンクの価格を「飲料代＋ボトル料金」として販売。	回収率は70％となり、多くの空き瓶はリユースされた。 空き瓶回収機は単なるインセンティブだったが、後者の方は、消費者は瓶を返さないと瓶代を失う、というリスク意識が生まれた。得る喜びよりも失う痛みを人は避ける傾向がある。	食品ロスを発生させることの痛みについて考え、区民への普及啓発に活かす。	厚労省受診率向上施策ハンドブック（第２版）について https：//www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html
12	納税を促す手紙（払っていないのは私だけ）	英国歳入関税庁	税金未納者	納税のため	社会的規範に関するメッセージを未納者への催告の手紙に添付した。 社会的規範に関するメールとは以下２種類。 A（地域の規範） 「○○市では、10人中９人は税金を決められた期日内に収めています」 B（税金に対する規範） 「あなたのような税金未納者もほとんどが既に収めました」 手紙のバリエーションは Aのみ、Bのみ、A+B、通常の催告の４つ。	社会的規範に関するメッセージを送付されたグループの納付率はすべて高くなり、地域と税金に対する規範を入れたレターは通常の手紙よりも５％も高い結果となった。	自らの行動は、周りの人の行動や発言に影響を受けるという特性を活かし、他の人々がどのように食品ロスを発生させない行動をとるか区民への普及啓発に活かす。	厚労省受診率向上施策ハンドブック（第２版）について https：//www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html	
13	住民票のコンビニ交付への誘導	住民票のコンビニ交付への誘導	尼崎市	住民票のコンビニ交付・自動交付機への誘導	窓口に損失回避のためのメッセージを配置することで、コンビニでの住民票交付を促す。 （損失回避のメッセージ） マイナンバーカードをお持ちのアナタ！ 100円損しているかも… ↓ 次回からはお近くのコンビニで！自動交付機なら窓口交付より100円お得！申請書記入不要！窓口での待ち時間なし！	不明	普及啓発でのパンフレットやチラシの作成時に、ナッジのメッセージを挿入する。	尼崎版ナッジユニット成果レポート http：//www.env.go.jp/earth/ondanka/nudge/renrakukai14/mat_02-1-5.pdf	

	タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
14	会員制大型倉庫型店舗のマーケティング戦略について	コストコ	一般市民	消費者が何度も店舗に足を運び、より多くの商品を購入する。	①実費を支払う会員制により入場を制限する。 ②店舗の入口に高額商品を先にディスプレイする。 ③フードコートの看板メニューを安価に設定する。 ④店内に多くの試食ブースを設ける。 ⑤店内で、販売している食材を用いるレシピを多く見せる。 ⑥大型のカートを用意する。 ⑦１つの商品を売りたい場合、値段の異なる（３種程度）商品を用意する。 ⑧同じ種類の商品を多く販売しない。 ⑨季節ごとに商品のディスプレイを変更している。	①年会費の元を取ろうと思っている人は何度も店舗に足を運ぶ。⇒サンクコスト効果 ②先に高額商品を見せることにより、後から見る日用日や食品の価格を安く感じさせる。⇒アンカリンク効果 ③非常に安価なメニューは、来店の大きな動機付けになる。 ④人は何かを与えられるとそれに報いるという行動を取る。⇒返報性の原理 ⑤レシピを見せられた消費者は、完成した料理を食べたくなり該当食品を購入する。 ⑥大きなカートを商品で埋めたくなる心理に陥り、より多くの商品を購入する。 ⑦ひとつの商品を購入するにあたり、3種程度用意されていれば、ほとんどの人は中程度の商品を選択する。⇒極端回避性 ⑧同じ種類の商品を何種類も販売しないことにより、消費者が商品を選択する際に迷わないようにする。 ⑨店を訪れる人が飽きることなく何度も店舗を訪れる。	⑤小売店等で実際に販売されている食材や商品を使用する、食品ロス削減に配慮したレシピ（江戸川区では「食べきりレシピ」という。）を店頭で配布し、食品ロス削減の普及啓発の一助とする。 ⑩フードドライブや他イベントなどを実施する際、前回同様に実施するのではなく、場所、レイアウト、趣向等を変えたりすることにより、区民の興味をできるだけ失わせないようにしつつ、より多くの皆さんに来場してもらう。	コストコHP https：//www.costco.co.jp/AboutCostco	
15	規格外の野菜等の販売を促進する工夫	どこかのスーパー	来店客	規格外だが、味や品質に問題ない商品を販売促進し、食品ロスを削減すること	規格よりも小ぶりなきゅうりの販売ポップに「大きくなれなかったけどおいしいきゅうり」と表示。	売上げ等の効果は不明だが、SNSに投稿されて話題になっていた。「思わずかごに入れちゃいそう」等の好意的な反響が多数あり、多くの人の心に響いたようなので、捨てられてしまったかもしれない規格外品の販売促進に繋がり、食品ロスが削減されたのではないかと思われる。	特になし		中野区・山田

	タイトル	自治体名 NGO/NPO名	ターゲット	目的	ナッジの事例	事例の効果	特別区で実際に取り組むためのアイデア	参考資料	名前
16	紙パックをたたんで捨てたくなる工夫	キッコーマン、カゴメ等	消費者	飲み終わった飲料の紙パックをたたんでから捨てるように促す	紙パック飲料をたたむと、隠れていた部分に「たたんでくれてありがとう」の文字が書かれているのを発見することができる。	感謝の言葉をかけられると嬉しい気持ちになり、それ以降、必ずたたんでから紙パックを捨てるようになる。			中野区・山田
17	ペットボトルのラベルをはがす工夫	サントリー　伊右衛門	消費者	飲み終わった飲料のラベルをはがしてから捨てるように促す	「ラベルの裏におみくじがあります」との記載があり、ラベルの裏に印刷された「大吉」等のおみくじを集めて応募するとプレゼントがもらえるキャンペーンを実施。	キャンペーン期間中に応募目的にラベルをはがすことで、その後もペットボトルを捨てるときにラベルをはがす習慣がつく。	何かしらの食品ロス削減行動を習慣化するきっかけ作りをするようなことができれば…		
18	入口での手指消毒を促す工夫	（コロナ禍以前）インフルエンザ流行期の病院スーパーや飲食店など	一般市民	手指消毒を促し、感染症流行を予防すること	真実の口や、ライオンの口の模型等を設置し、口に手を入れると消毒用のアルコールが噴射される。	思わず手を入れてみたくなる仕掛けをすることで、手指消毒が徹底される。			

	ねらい／伝えたいメッセージ	特別区で実際に取り組むためのアイデア	名前
1	購入した食品の賞味・消費期限を把握する重要性	スーパーやコンビニなどの店頭（または、区施設）で、冷蔵庫内の賞味期限・消費期限が近い食品を分けるためのトレーのような入れ物、仕切りを配布して、各家庭で活用してもらう。それと合わせて、環境負荷や食料不足といった社会問題について具体的な数字を出したもの、食品を捨てることはお金自体を捨てているといったキャッチフレーズ、メッセージを記載したシール・ステッカーを配布する。冷蔵庫の外には、シール、中には入れ物といった２つを同時に活用してもらうことで、家庭内における食品ロス削減を呼びかける。	渋谷区 村中
2	「LINEのプッシュ通知を活用したナッジ」（項目４に関連） ・ねらい 食品ロスに関するメッセージの発信を定期的に行うことで、食品ロス削減を常に意識することができるようにしたい。	「30・10」にちなんで、区のLINEアカウントで毎月10日30日に食品ロスに関するメッセージを発信する。 LINEを活用することで、多くの区民に対して一気に情報を発信することができ、また、比較的若い年齢層の区民に対して、働きかけることができる。 ・具体例 「家庭に眠っている食品がある、そこのあなた！コロナ禍で困窮する家庭や子どもたちを助けられるかもしれません」 何かともらい物の多い７月。使われずに眠っている食品はありませんか？区ではフードドライブを～	荒川区 中山
3	①アンケートを使った啓発 (転入者セットへの組み込み)	■使用するナッジ ・アンケートに回答させると、その内容の行動を促すことができる ■ナッジ実装の考え方 ・様々な主体にアプローチできること ・イベント等の特別な機会を設けず、継続的な仕組みであること ・手間や予算がかからないこと ■具体的内容 ・転入者セットに、食品ロス削減に繋がる行動に関するアンケートはがきを添付する ・アンケートは、主体ごとに質問を分け、選択して回答する	荒川区 増田

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

	ねらい／伝えたいメッセージ	特別区で実際に取り組むためのアイデア	名前
		ex.「子供家庭」向けには、冷蔵庫の片付けや買い物の際の行動　等 「一人暮らし」向けには、賞味期限と消費期限の違い　等 ・気軽に回答できるよう、２問～３問程度とする ・回答したものをポストに入れて郵送すると、月に数名、景品が当たる仕組みとする ■期待できる効果 ・アンケート回答により、食品ロス削減に繋がる有効な行動を促すことができる ・主体ごとに質問を分けることで、生活実態に合った内容を啓発することができる ・転入者セットに組み込むことで、不特定多数の層へ継続的にアプローチできる	
4	②家庭における子供の食べ残し対策に関するナッジ集	■使用するナッジ ・子どもの食べ残しに有効と考えられるナッジ ■ナッジ実装の考え方 ・単一のナッジではなく、複数のナッジ集の形にする ・それにより、総体としての効果が期待できるほか、家庭の実情に応じた内容を実施できる ■具体的内容（例） ・食事の時間を長くする（その間、親も一緒に食卓についておく） ・家庭で野菜を育てる ・子どもと一緒にメニューを考える ・子どもと一緒に料理をする　等 ■期待できる効果 ・単体では効果が弱い（不透明な）ナッジでも、複数束ねたセットにすることで、総体として効果が上がる可能性があることや、各家庭の実情に応じた項目を実践することができる。 ・自治体における打ち出し方（啓発）として使いやすい（気がする）	
5	冷蔵庫の中の食材・食品の使い切り・食べきりを促す。冷蔵庫内の在庫チェックをすることで余計な買い物を抑制する。	マグネット式ホワイトボードに「使い切りたい食品・食材」や「冷凍保存した食品と日付」等を書き込んでおくことで、使い切り・食べきりを促す。 冷蔵庫内を確認する習慣をつけることで、買いすぎ（ダブって買ってしまうこと）を抑制する。	中野区 山田

	ねらい／伝えたいメッセージ	特別区で実際に取り組むためのアイデア	名前
		マグネット式ホワイトボードの形や枠を「おばけ」の形にして、「もったいないおばけが出るぞー」を合い言葉に、子どもから大人まで楽しみながら冷蔵庫チェックを行い、在庫管理を行ってもらう。 使い切り・食べきりが完了したら、おばけの顔を（＾＾）に書きこむ（又はにこにこした目のマグネットを貼る）などすると、達成感を感じられるのでは。 ※若い世代の方にはなじみがないかもしれませんが、昭和の終わりから平成の始め頃に放映されていた食べ物を大切にすることを啓蒙するCMに出てきた「もったいないおばけ」から考えました。 「もったいないおばけ」を覚えている大人も多くいると思うし、子どもも興味を持ちやすいのではないかと思います。	
6	冷蔵庫内等の食品ロスをなくす！	冷蔵庫を模したボードと、野菜・肉・魚・乳製品などの図柄・形をしたパーツを製作し、普及啓発物品としてイベント等において区民に配布する。 それらを自宅の冷蔵庫等に掛けてもらい、庫内に入れている食品のパーツをボードに貼り、使い残しに気付けるようにして家庭内の食品ロスを削減する。 また、ボードには常温保存の欄を設け（玉ねぎ、じゃがいも等のパーツを貼る）、冷蔵庫内だけにとどまらず無駄に廃棄する食品の削減を目指す。 （現在、課内において上記普及啓発物品の製作を提案中）	江戸川区 徳田
7	少ない労力やちょっとした工夫で頑張らなくても食材を管理し、食ロスを減らす。	・消費期限の近い食材・料理を冷蔵庫の目線の高さの棚の一番手前に置く。 （家庭版てまえどり） ・冷蔵庫にホワイトボードを掛け、食材購入時のレシートを貼付したり、料理名を記入して消費したものから消す。 ・少しだけ残った食材（ニンジン半分やピーマン１個など）はまとめてかごに入れ、行方不明にならないようにする。 ・少しずつ残った料理は一皿にオードブル風に盛り付けて居酒屋気分で消費する。	足立区 黒河内

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

	ねらい／伝えたいメッセージ	特別区で実際に取り組むためのアイデア	名前
		・買い物後、料理の下ごしらえを終わらせた状態で袋に入れて冷凍する。 冷凍した食材はスマホのメモ機能や冷蔵庫のホワイトボードで管理する。 ・野菜は今日明日使う分以外は、大きさを変えてカットし、袋に入れて冷凍する。 冷凍した食材はスマホのメモ機能や冷蔵庫のホワイトボードで管理する。 ・購入した食材を使いきったら、貯金箱に貯金する。（自分へのご褒美用貯金）	
8	～きれいな冷蔵庫で、快適な食生活を！～ 冷蔵庫内の整理を促すことで、うっかり期限切れなどを無くす	冷蔵庫は入れてしまうと安心してしまい、「ついうっかり消費期限が切れてしまう」、「奥の方に入っていたため、忘れていた」などによる食品ロスが発生しやすい。 これを防止するため、冷蔵庫の整理を促すための行動変容策を講じる。 ○冷蔵庫内の片づけマニュアルを作成し、子育て支援施設や図書館等で配布 ○興味を持ってくれた人には、モニターとして登録してもらい、冷蔵庫整理グッズを配布し、アンケート等に協力してもらう。 【冷蔵庫整理グッズ】 ・食品整理用のかご、またはトレー ・賞味期限が書き込めるシールや、「早く食べて！」シール ・冷蔵庫にちょこっと貼れ期限間近の食品が書き込めるホワイトボード　など （きれいに片付いている冷蔵庫は、カメラの設置もより有益かもしれない）	荒川区 宮崎
9	～美味しく食べて、楽しく食べきり～ 子どものころから、食べ物を大切にする心、作ってくれた人への感謝の気持ちを醸成し、もったいないの心を育む。	未来の大人である子どもたちへの啓発は、喫緊の課題である。 もったいないの観点だけでなく、食卓に並んだ嫌いな食べ物でも残さず食べることができたという達成感や自信をつけることが、食べ残しを減らすことにつながる。 具体的には、 ○カレンダー（またはカード）に、食べきりシールをつけ、食べきった日は『食べたよシール』を貼る ⇒ラジオ体操のカードのように、シールをためることが目的 ○子ども用啓発用絵本など、並行して教材を活用する。	

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

	ねらい／伝えたいメッセージ	特別区で実際に取り組むためのアイデア	名前
10	～街中あちこちで食品ロス削減のメッセージ～ 食品ロス削減や、もったいないという言葉に触れる機会を増やし、意識の高揚を図る	人は接する回数が増えることにより、好感度や評価が高まっていく傾向がある。（ザイオンス効果） この心理効果を期待し、以下の取組で食品ロス削減に対する行動変容を期待する。 具体的には、 ○レシートの裏に、『食品ロスを防ごう！』や、『食べ残しをやめよう！』などのメッセージを印刷し、区内各店舗で利用してもらう。 ○レシート活用店舗には、同じメッセージをいれたステッカーを掲示してもらい、食品ロス削減に向けたメッセージが、目に入る機会を増やす。	
11	食材の在庫管理と献立を提案してくれるアプリを浸透させる	○冷蔵庫内の食材名、賞味期限を入力しておくと賞味期限が切れないタイミングで献立（または調理方法）を教えてくれる。 →賞味期限が間近です、というだけのアラームでは食材の消費には至らない。どう調理したらよいかまでを提案するものが良い。そうすることで調理方法を考えることが面倒だから捨てる、という流れを断ち切ることができる（あるいは冷凍してください、という指示でも良い）。つまりは食品ロスにならない提案をしてくれる。本当にAIが発達すれば、その人の行動パターンが認識され、今回は冷凍してもおそらく1週間以内に別の食材を購入したときに使えるから今回は冷凍する、という判断をしてくれるかもしれない。 （その他） ・世帯人数や好みのジャンルなどを登録できるようにすることで、普段あまり作らないようなメニューは選択されないようにする。 ・冷蔵庫の中の食材情報は家族と共有できるようにし、買い物先でも冷蔵庫の中を把握できるようにすることで、無駄な買い物を減らす。 ・それでも廃棄してしまったものも管理できるようにして、食品ロスランクキングみたいなものを表示する。自分がいまどのランクかを把握し、モチベーションにつなげる。　（例）プラチナ、ゴールド、シルバー…	江戸川区 尾﨑

	ねらい／伝えたいメッセージ	特別区で実際に取り組むためのアイデア	名前
12		(ナッジの要素) 捨てずに調理する選択肢を提供する ＝イージー（デフォルト：食品ロスにならない選択肢の中からしかえらばせない） 調理するものを考えなくて良い ＝イージー（面倒な意思決定をなくしてあげる） 賞味期限が切れる前に ＝タイムリー 　ランク付け ＝アトラクティブ ○冷蔵庫内の収容率を計算して可視化してくれる。 　→冷蔵庫の中が食材で一杯だと管理が難しいのは当然のこと。冷蔵庫の中は一定の収容率にしておいた方が管理がしやすい。 ○参考：通常の献立アプリ 使用目的…献立を考えてくれる できること…食材を選択したり洋食や和食といったジャンルを選択するとメニュー・献立が表示される 使用するシチュエーション…すでに家に食材があって何を作ろうか悩んでいる。 食材はないが何を作ろうか悩んでいる。 スーパーで購入したい食材があるが、家に残っている食材も使いたいし、どういう献立にすればよいか悩んでいる。 ○参考アプリ アプリ「pecco」	

	ねらい／伝えたいメッセージ	特別区で実際に取り組むためのアイデア	名前
13	見切り品に「食品ロスの削減に協力してくれてありがとう」シールを貼ってもらう。	○スーパーに協力してもらい見切り品に上記シールを貼ってもらう。 ただ安いものを買っているという意識から、何かに貢献しているという意識を持ってもらうことで安易に捨てないよう促す。 （ナッジの要素） 感謝の言葉を添える ＝アトラクティブ（見切り品を購入することで社会の役に立っているという気分の良さ）	
14	アプリの活用	アプリには事前に、冷凍ものや、生鮮、日持ちするものの期限が近づいていないかの複数のメッセージがあり、利用者のメッセージを受け取るインターバルを決めておいてその日になると無作為にメッセージを受け取る。	荒川区 中島
15	レシートアプリの活用	レシートを撮影することで、家計簿代わりになるアプリがある。賞味期限を忘れがちな商品にリマインダーの設定をして通知を受け取ることにより、任意の商品の期限切れを防ぐ。	
16	食品の買いすぎや廃棄を抑制する／ちょとまって、買いすぎためすぎ、大丈夫？	・冷蔵庫や貯蔵庫の扉の目立つところに食ロス削減につながるキャッチフレーズが入ったマグネットやシールを貼ることで、買い物前に在庫の確認や消費期限などを確認し、本当に必要かどうかを考える機会を作る。 ・廃棄される食品の上位の品目の価格表を作成し、冷蔵庫などに貼る。食品を廃棄するときなどに価格表で、廃棄するものの金額が見えれば、もったいないという意識に結び付き、廃棄や買いすぎの抑制につながる。	北区 猪野木

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

冷蔵庫の外におけるナッジ案まとめ

提出者	中島（荒川区）
タイトル	
マニュアル	

- 全て同じ色のマグネットでもよいし、ホワイトボード1枚でマジックでメモのように書き込みでも用途を足せる。
- ジャンル別だと買い足しがあるので、1行では足りなくなる。つい忘れがちな食材のみを記載したほうが効率的だが人により必要な行数がまちまちと言う課題も。

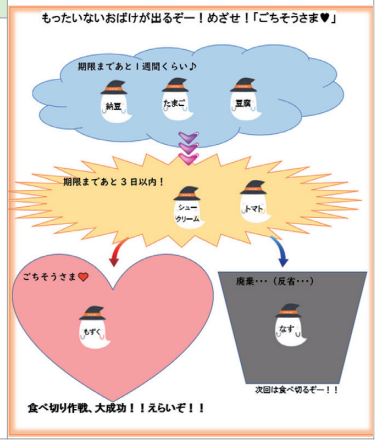
ブロッコリー	9/5	9/10
いわし	9/7	9/9
鶏肉	9/7	9/10
卵	9/9	9/23
豆板醤	9/5	12/23
牛乳	9/5	9/12

提出者	山田（中野区）
タイトル	もったいないおばけが出るぞー！めざせ！「ごちそうさま♥」
マニュアル	

期限までの日数に合わせて、もったいないおばけを動かし、最終的に食べ切れたかどうかを確認する。

3日～1週間に1度程度、冷蔵庫の中身をチェック

① 冷蔵庫の中身をチェックして、賞味期限・消費期限等を確認する。
② もったいないお化けのマグネットに1週間以内に食べたいもの、3日以内に食べたいものの品目を書き込む。
③ 1週間、3日以内のそれぞれの枠にマグネットを貼る。
④ 食べ終わった品目はごちそうさまのハートに貼る。
⑤ 食べきり成功を喜んでください！素晴らしい！
⑥ 食べきれずに捨ててしまった物は廃棄のごみ箱に貼る。食品ロスになってしまったことを反省・・・。次は食べきれるように頑張りましょう！
①～⑤を繰り返す



1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

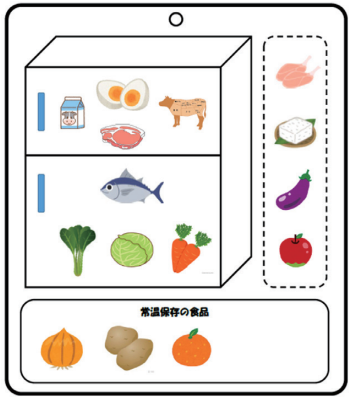
提出者	猪木(北区)
タイトル	
マニュアル	

① 1週間に1度、冷蔵庫の中身をチェックする。
② 魚、肉、野菜等のマグネットを消費期限の残り日数の所に貼る。
③ 日数が経過するごとにコマを進め
④ 食材等を使い切ったら、ハートに移動させる。
⑤ 食品ロスになったものはごみ箱に進む。

食品ロスをなくす秘訣
1.買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックしよう。
2.正しく保存し使い切りましょう。
3.「賞味期限」は、美味しく食べられる期限。
「消費期限」は安心して食べられる期限だよ。

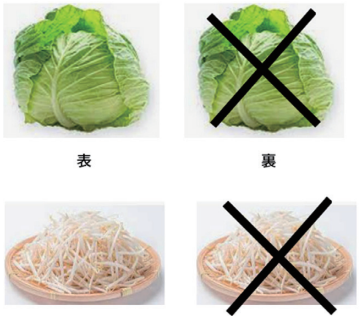
提出者	徳田(江戸川区)
タイトル	冷蔵庫外マグネットボードのデザイン案
マニュアル	

常温保存の食品
- 冷蔵庫に保存している食品を、イラストの枠内に貼ってください。
- 常温で保存している食品は、下段に貼ってください。
- 保存していない食品は、右側の破線内に貼ってください。
- 食品の貼り付けの有無により自宅における食品の保存状況を把握して、食品ロスの削減につとめてください。



提出者	増田(荒川区)
タイトル	間違って買いがちな食材の在庫状況を一目で把握するマグネット
マニュアル	

- **表/裏　で、在庫の有無を表す。**
- **表:在庫有　　裏:在庫なし**
- **冷蔵庫から取り出して使用した都度、なくなった場合は裏返す。**
- **買い物の前にチラっと見て在庫を把握する。**
- **複雑なルールはなく、簡単に運用できる。**



提出者	中山(荒川区)
タイトル	ピタッとクリップ
マニュアル	

●本商品の概要
肉類、野菜・果物類、乳製品、卵、その他をデザインした5種類のクリップ型マグネットです。

●使い方
冷蔵庫の外側に本商品を貼り、メモ用紙を挟んでお使いください。
主に、以下のような使い方が考えられます。
・今、冷蔵庫の中に入っている食品をメモする。
・今、冷蔵庫の中にある食品で、消費期限が近いものをメモする。
・これから、買い足したいと思っている食品をメモする。

などなど、使い方は無限大です。お客様ご自身の使い方で、冷蔵庫をスマートに管理しましょう！

冷蔵庫の中におけるナッジ案まとめ

提出者	尾崎(荒川区)
タイトル	冷蔵庫の中を整理して、 食品ロスを削減しよう！！
マニュアル	

冷蔵庫、野菜室、冷凍室それぞれを色分けルールに基づいてマスキングテープで整理する。

●冷蔵室

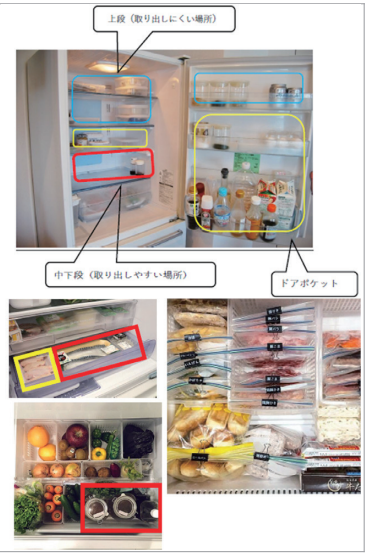
賞味期限の長さ、使用頻度を基準に置き場所を決め、エリア分けする。(例：赤→賞味期限が短く、使用頻度が高い物)

●野菜室

紙袋やケースを使って立てて収納。手前の取り出しやすいところに早めに食べたほうが良いコーナーを設け、赤のマーキングテープで囲い、優先的に使う。

●冷凍室

野菜室同様、袋やケースに入れて立てて収納。トレーや仕切りスタンドを入れて収納すると管理がしやすくなる。



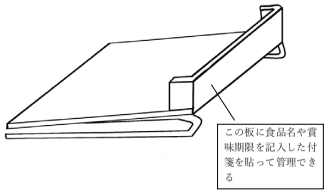
提出者	黒河内(足立区)
タイトル	冷蔵庫の食材がおいしいうちにみつけられるトレイ
マニュアル	

冷蔵庫の上の棚や棚の奥にあるみつけにくい食品を取り出しやすいようにトレイを取り付け、斜め下方向に引き出せるようにする。

●素材　アクリル

●使い方

- トレイの下についているストッパーで冷蔵庫の棚板を挟んで固定する。
- 食品をトレイの上に置く。
- 食品を取り出すときはトレイを手前斜め下方向に引きだす。
- トレイ前面に、食品名や賞味期限を記入した付箋などを貼って食材管理することもできる。



1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

提出者	宮崎（荒川区）
タイトル	小物専用の取っ手つきトレー

マニュアル

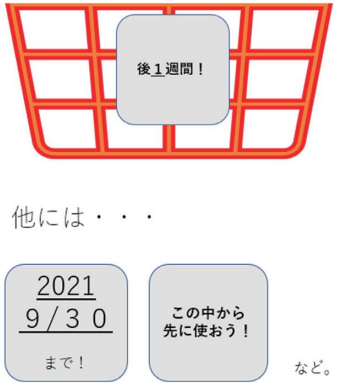
● 形状
ふちが高い透明なトレー、取っ手がついている。
● 入れるもの
バラバラになりがちな乾物など
● 使い方
乾物など、冷蔵庫内で細々したものをこのトレーに入れて保存。
● 特徴
取っ手がついているので、高いところでも取りやすい。主に乾物を入れていれば、使う時だけ確認すればよいので、高いところに置いても不便さはない。透明なので、中に何が入っているか取り出さなくてもわかる。 使いかけのものなども、ばらばらにならず整理できる。側面に早く使いたいものを、はがせるシールを使って書いておくのも効果的。

提出者	村中（渋谷）
タイトル	カゴ＆ラベル

マニュアル

①消費（賞味）期限が近付いてきたもの（例：1週間以内）をカゴに入れる。
②ラベルの空欄に期限を書く。
③冷蔵庫を開けた際に、ラベルが目に留まる。
④優先してカゴの食材を使用する。
（ナッジ要素）

● デザインのポイント
①カゴは、**網目**にする。
→中に何が入っているかわかりやすい。
②カゴの素材は布・ポリエステル等を使用。
→冷蔵庫を傷つけない。温度の影響を受けない。
③ラベルは、簡単な一文や消費（賞味）期限を記入できるデザイン。
→冷蔵庫を開けた際に、一目で期限が分かる！



提出者	黒河内（足立区）
タイトル	冷凍食材を忘れず使い切れるよう、食品を縦に収納できるスタンド

マニュアル

引き出し式の収納スペースに仕切りをつけ、食材を縦に収納することで見つけやすくする。

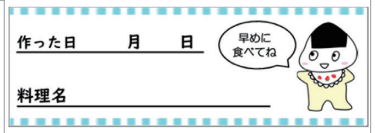
● 素材　プラスチック
サイズ　A3
色　分別用に濃い目の色を付ける
例：赤、黒、緑、青など
冷凍室の大きさに合わせてカットしたり折り曲げたりできるよう、点線部分に溝をつける。

● 使い方
- 溝の部分を折り曲げたり、途中までカットしたものを組み合わせるなどして仕切りを作り収納スペースに入れる。
- 冷凍食品の種別（素材や総菜など）や賞味期限の早い順などに分けて食品を縦に
- 収納する。

提出者	宮崎（荒川区）
タイトル	作り置き食品を入れておくケースと内容がわかるシール

マニュアル

● 形状
ガラス製の透明ケース、形は正方形、ふたも電子レンジ可。
● 入れるもの
作り置いた食品や作りすぎた食品
● 使い方
食品を入れて保存
● 特徴
透明なので、中に入っているものと入っている量がわかりやすい。
ガラス製なので、においが移らない、残らない。フタをしたまま電子レンジ可能。四角いので、スペースにロスなく配置できる。側面にはがせるシールを張ることで、消費期限の把握もできる



〇実施概要

宿題内容：試作グッズの効果、改善点について考える

実施期間：10/1～10/25

〈冷蔵庫外　マグネットシート〉

食品ロスありの被験者／被験者合計　＝　8/10

食品・食材名称	廃棄理由	どうすれば廃棄を防止できたか
もやし	消費期限切れ	冷凍保存
きゅうり	調理を１日延期したところブヨブヨになってしまった	早く食べる
玉ねぎ	半分腐りかけていた（部分廃棄）	根菜だからといって油断しない
自然薯	もらい物を腐らせた	時間にゆとりを持つ
小松菜	存在を忘れていて、葉の色が変色し傷んでしまったため	１袋で野菜を購入した際､途中まで使用した残りの量を見える化する
牛乳	消費期限切れ	消費量以上の購入による
たまご豆腐	消費期限が不明で有り、大分前に購入したものであると判断したため	冷蔵庫の整理整頓をする。
納豆	冷蔵庫の奥に隠れていて、賞味期限を１週間過ぎていた	冷蔵庫の整理をしてから買った物を入れるようにする
納豆	賞味期限切れ	
温泉卵（自宅調理）	調理したことを忘れ、生卵と勘違い	印をつけておく
きゅうり	ぬか床に入れて忘れてた	ぬか床の中身もわかるようにしておく
白米・汁物	子どもが残した	朝早く起きて余裕を持つ

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

1.使用したグッズの長所

〈視認性について〉
・イラストの使用により視覚的にわかりやすい（複数回答あり）
・消費・賞味期限が近いものを把握できる
・一目で冷蔵庫内に何があるのか分かり、食品ロスを未然に防ぐことができた（複数回答あり）
・早めに食べるべきものが認識できる
〈冷蔵庫外に配置するメリット〉
・冷蔵庫を開けなくても、中にある食品が把握できる
・マグネットを視認することで食品ロス削減の意識啓発になる
〈自炊や食ロス削減のモチベーションアップ〉
・冷蔵庫内を見直し、整理する動機付けになった
・どの食品が残っているか、また使い切ったかがわかるため、計画的な買い物ができる
・マグネットは、消費期限を切らしがちなものの幾つかが予め作成されていたので、使用開始時から意識付けがしやすかった

2.使用したグッズの課題点、改善点

〈マグネットの仕様について〉
・認知度を高めるためにマグネットやシートのサイズを大きくすることが望ましいが、大きすぎると設置するスペースが限られてしまう。シートを作製する場合、サイズのバランスに留意しなければならない。
・マグネットは薄く小さい為、摘まみにくい
・期限を記入する欄があるといいと思った
〈マグネットの種類・品目について〉
・対象外の品目や料理を作り置きしている分があるため、空欄のある長方形のマグネットの数が足りなかった。（複数回答あり）
・自由に書けるマグネットを多めにしてもよいのでは。冷凍した食材や小分けにした離乳食など、家庭によって把握するものが異なるため
・品目が細か過ぎるとマグネットばかり増えてしまうので、「鶏肉」「豚肉」「魚（生食）」「魚（加熱）」程度の記載に留めた。視覚的な意識づけ程度ならこれで十分と感じた
・食品マグネットの数が多く、袋から取り出すのが手間に感じた
〈使用しないマグネットについて〉
・使用しないマグネットの保管場所を別途用意または、使用していないマグネットを貼って置くスペースを追加したほうが継続して使用できると感じた
・貼っていない食品マグネットの置き場所に課題がある。動物タンパク質系、野菜・果物系、その他に分けてクリップでまとめておく。マグネットクリップならなおよい
〈プレイシートについて〉
・台紙が大きくて貼りづらい。「もう少しで、」のスペースは省略してもよいのでは
・プレイシートに、「一度で使い切れなかった食品」（豚肉 少々、きゅうり 1/2本など）を記入する欄があると、使用途中の食品の使い忘れを防止することができる。
・「ごちそうさま！」のスペースからいつ外すか戸惑ったので、マニュアルに記載したほうがいい
・冷蔵庫には他にもメモ等が張り付けてあるため、もう少しコンパクトなものが使い勝手がよさそうだとの意見もあった
・保管場所をより明確に意識できるよう、マグネットを貼る箇所を、「冷蔵庫内」と「常温保存」に分けました

〈その他〉
・使っていくうちに食材の期限を見て、マグネットを動かすのが面倒になった
・忙しい時は、マグネットを動かす余裕がない
・最新の冷蔵庫だと、冷蔵庫の扉にマグネットが付かない（複数回答あり）
・記入用のホワイトボード用のペンは指を汚しやすい

3.使用前後での生活の変化、食品ロスや日頃の食品管理に対する意識の変化

〈冷蔵庫整理のモチベーション向上〉
・定期的に冷蔵庫の中身を整理整頓するようになった（複数回答あり）
・日常的にマグネットシートが視界に入るので、常に食品ロスを念頭に置くことができ、日常的に食品ロス削減を意識することに結びつく

〈買い物前後の意識の変化〉
・うっかり同じ物を買ってしまうことが無くなった
・買い物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェックする様になった
・使用前よりも冷蔵庫の中身を意識するようになり、余計な買い物が少なくなった
・もうすぐ期限切れの食材の欄を見て早めに食べきれるよう考えたり、重複買いを予防することができた

〈料理をする際の意識の変化〉
・使い切った食品も一目で分かるため、使用頻度の高い食品を意識するようになり、献立の偏りに注意するようになった
・「期限まであと少し！」と書かれたスペースにある食材を優先的に使って作る料理を考えるようになった
・以前より、期限を把握できるようになり、食べ忘れがなくなった

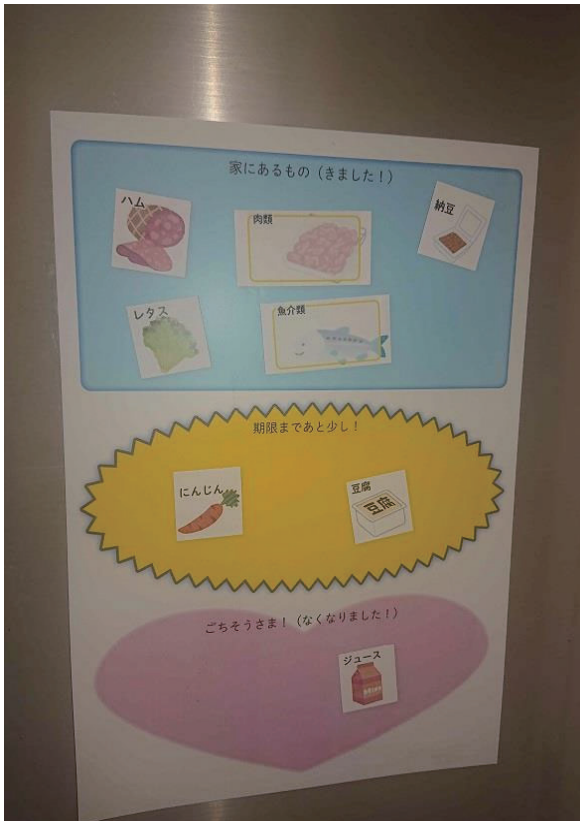
〈その他〉
・貼るだけなので簡単。結露などもあるとは思うが思ったよりはがれなかった
・普段から冷凍食品とタマネギ、ジャガイモ以外の野菜は買い置きしないようにしているので、あまり変化はなかった
・忙しい時ほど食品ロスを発生させてしまうことに気付いた

4.その他、個人で工夫したこと等

・最終的にはプレイシートを使わずに、冷蔵庫の段と同じように冷蔵庫に直接貼っていた【下写真参照】
・全てを管理するのは面倒になるので、冷蔵庫を開けて目に入らない隠れてしまいがちな食材や、特に食べ忘れたくない食材のみを管理するようにした
・冷蔵庫に空きスペースがあったので、一角に「期限まであと少し！」用のスペースを作った
・食品の使い忘れを防ぐため、「期限まであと少し！」の欄の横に、「一度で使い切れなかった食品」の欄を設けた
・マグネットへの記入はホワイトボード用のペンでは無く、油性マジックを使用した

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

※使用時の写真



〈冷蔵庫内　整理容器〉

食品ロスありの被験者／被験者合計　＝　5/9

食品・食材名称	廃棄理由	どうすれば廃棄を防止できたか
ぶどう	購入時に痛んでいた	購入時によく確認する
ピーマン	使い切れずに痛んだ	料理を作る際、あまった食材で一品作り、冷凍すれば廃棄しないで済んだ。
キュウリ	腐りかけていたため	購入日を確認できるようにする
みそ汁	食事予定が変わり、喫食せず廃棄	多少変更があっても対応できるような量を作る。
えだまめ	味がまずい（ゆでた後に冷凍したものをもらった）	レシピを調べて作ればよかった。簡単に調べてみたが、他に食材が必要で面倒に感じて作らなかった。
ほうれん草の和え物	購入日に消費しなかったため	惣菜は優先して消費する
ケーキ	食べきれなかった	頂きもののため

1. 使用したグッズの長所
〈トレーについて〉 ・細かいものを整理しやすかった（複数回答あり） ・少しずつ残った料理をひとまとめにすることで料理の出し忘れを防ぐことができた ・使いかけの野菜や開封済みの食材など、冷蔵庫内に散らばりそうなものを一か所にまとめて整理することができ、知らない間に消費期限が切れたり食材がダメになることがなくなった ・同じ系統の物（乳製品やお菓子など）を入れると、何がどれだけ残っているか把握しやすい ・材料の使用量が把握でき一品増やす減らす等調整ができるようになった ・野菜室でも、使いかけの野菜をトレーに入れて利用すると、無駄なく使うことができた。（野菜室には、もう少し幅があるものが良いと感じた） ・日付ごとにトレーに入れることによって、賞味期限が切れる前に気付ける ・日付の付箋を貼っておくと、トレーのまま横にずらしていくことが出来て、分かりやすかった。この場合、同じ大きさのトレーの方がいいかもと思った。ただ、デットスペースが出来てしまうかも 〈テープについて〉 ・賞味・消費期限目印だけでなく袋を止めるものとしても使え、応用が利くものだった ・ゾーニングだけでなく必要に応じて消費期限等を書いて袋・タッパーなどに貼れるよう、インクをはじかないもののほうが良い ・貼るだけなので簡単。結露などもあるとは思うが思ったよりはがれなかった 〈共通のメリット〉 ・冷蔵庫内でバラバラになりやすいものを、整理できた ・冷蔵庫に何が入っているか分かり、献立も考えやすくなる ・男女問わず使いやすいデザイン ・食品・食材が整理されることにより、冷蔵庫内の見通しが改善される
2. 使用したグッズの課題点、改善点
〈トレーのサイズについて〉 ・大きいトレーは仕切り（自由に動かせる・取り外しできるもの）があったほうが使いやすそう ・食べ残しのお皿がトレーの中に収まらない（複数回答あり） ・冷蔵庫の大きさによっては入れづらい（入らない）ものなので、大きさが調整できるものが良いのではないかと思った（複数回答あり） ・大きいトレーは仕切り（自由に動かせる・取り外しできるもの）があったほうが使いやすそう ・もっと幅の広いものにして、仕切りが取り外し出来るものの方が良いのではないか ・冷蔵庫のサイズやそれぞれのやり方によって使い勝手が異なってくるため、それぞれの家の状況に応じたものを買ってもらう必要があるが、これをどのように区民に伝えるかが難しい（各家庭で用途に合ったものを使ってください、で終わるのかもう少し具体的に伝えるのか） ・小さなトレーの方にパックになった食品（例：紅しょうがとか福神漬けのパックになったもの）を縦にして保管したが、収まりが今一だった 〈トレーの使い方について〉 ・家族から食品の視認性がおちるので使いづらいと指摘され未使用（複数回答あり）

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

・容器に入れてあると、冷蔵庫の奥にある食材が見え辛くなった。そのため、容器をその都度引き出して、中身を確認しなければならず、手間であった
・小さい入れ物は食材というよりは飲み物や瓶詰の収納に向いており、普段そういったものを使わないので、使い道に困った
・冷蔵庫のなかでバラバラになりやすいものがまとまっていると、何がどのくらい残っているか把握できてよかった。しかし、もともとある程度食品の定位置を決めているため、大きさに合わないものなどは使いにくいと感じた

〈テープについて〉
・テープを貼った当初は意識的に赤ゾーンを意識して食材を消費したりしたが、時間の経過とともに慣れが出てきてしまい、通常の生活に戻ってしまったように思う
・貼った当初は新鮮な感じで色が目に留まるが、時間の経過とともに慣れてくる（注意しようという意識が薄れる）。色はもう少し濃いほうが良いかもしれない
・ゾーニングだけでなく必要に応じて消費期限等を書いて袋・タッパーなどに貼れるよう、インクをはじかないもののほうが良い
・人によってはそもそも貼りたくない、という人もいるかもしれない（見た目が悪い等）。テープ以外に何か方法はないか？
・色分けで把握できるものの、既に決めている場所がありその使い勝手になれているため、色分け通りにはできなかった
・日頃から食品の種類によってだいたいの置き場所を決めている、また、消費期限近いものを手前に置いているのでテープは使用せず
・冷蔵庫の中にテープをきれいに貼れないとストレスに感じるかもしれない
・テープの光沢が冷蔵庫の光と同じ色になってしまい、冷蔵庫内に付けると見つけづらくなってしまった
・野菜といった明確に期限が定められていない食材の管理が難しかった

〈冷蔵庫外の啓発グッズとの比較〉
・「冷蔵庫内整理容器」は冷蔵庫を開けないと分からないグッズのため、マグネットシートと比べるとひと手間かかってしまうグッズなのではないかと感じた
・どこか（外のマグネットシート又は容器）に購入日を記載できれば良い

3. 使用前後での生活の変化、食品ロスや日頃の食品管理に対する意識の変化

〈冷蔵庫整理のモチベーション向上〉
・冷蔵庫内整理については、日ごろから意識しているため、使用前後での意識の変化はあまりなかった。しかし、冷蔵庫の中がきれいに片付いて、何がどれだけあるかを把握することは、食品ロスを削減するうえでとても重要であると再認識した
・グッズを使う前に冷蔵庫内の整理をしたが、その際に消費期限切れのものが複数見つかり思った以上に食品ロスを発生させていることを知ったので、グッズ使用前に整理するだけでも食品ロスを意識する良いきっかけになると思った
・冷蔵庫内での食品の置き場所や調味料のストック状況を確認するきっかけになった

〈買い物前後の意識の変化〉
・残っている食材を把握することで、料理の計画が立てやすくなり、買い物の頻度が減った

〈料理をする際の意識の変化〉
・冷蔵庫内の状態（何がどれくらい残っているか等）を把握しやすくなった為、それらを使い切るためのメニューを考えるようになるなど、食品管理への意識が高まった
・料理の残りを把握しやすくなり、作る料理の品数が減ったため時間に余裕が出た
・今日の献立、明日の献立と、前もって考えやすくなった

〈家族間コミュニケーションの活発化〉
・在庫がどの位あるか家族で共有するようになり、結果無駄に買わないようになった
・家族が特殊な調味料を買ってきて余らせることが時々あるので、家族にも定期的にストックを確認させるようにした
〈その他〉
・普段から食品ロスを出さないようにしているため、グッズを使ったことによる食品ロス量の変化があったとはあまり感じなかった（複数回答あり）
・グッズを使用していることで、冷蔵庫を開けるたびに食品ロス削減について思い出すようになり、食品・食材の期限について、より意識するようになった

4. その他、個人で工夫したこと等

・冷蔵庫内での、整理容器の並び・配置の工夫。（期限が近い容器を手前に置く。）
・奥まで見える状態にして、冷蔵庫カメラを併せて利用することで、出先で何が残っているかの把握ができた
・トレーに収まるように、食品を小さめの器に入れ替えた。残り物感をうまく消すことができた
・消費期限が短いチルドルームの把握がやはり難しいと感じた
・生肉や野菜よりも、調味料（ドレッシング等）がよく余り困るものなので、それを何とかする調理本（特定のレシピのみが載っているものではなく、この食材・調味料はこの調理方法がオススメ等の色々応用できるもの）があると良いと思うレジピをすぐ検索できるように、アプリ（クラシル）をスマホにダウンロードした（しかし結果として食ロスをだしてしまったが）
・冷凍品は保存がきくので、冷凍庫には比較的多くの食品をストックしている。ブロッコリー、インゲン、きのこ類等は冷凍品も活用することで、生野菜の購入量、使用量を調整している
・テープについてはじめは良いが、しばらくするとその景色に慣れてしまう。大事なことは整理する習慣を身につけることかもしれない。取り出しやすいところに賞味期限が短いものを置く、という習慣を身につけるためのきっかけ、目安としてテープを使うと考えたほう良いかもしれない

1
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
2
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
3
3.1.
3.2.
4
4.1.
4.2.
4.3.
資料編
参考資料1
参考資料2
参考資料3
参考資料4
参考資料5

※使用時の写真

令和３（2021）年度

特別区長会調査研究機構調査研究報告書一覧

テーマ名	提案区
特別区のスケールメリットを生かした業務効率化	渋谷区
特別区における森林環境譲与税の活用 ～複数区での共同連携の可能性～	中央区
新型コロナウイルスによる社会変容と特別区の行政運営への影響	港区
公共施設の樹木の効果的なマネジメント手法	江東区
食品ロス削減に向けたナッジをはじめとする行動変容策	荒川区
「ゼロカーボンシティ特別区」に向けた取組み	葛飾区

以上の６テーマについて報告書を発行しています。
各報告書は、特別区長会調査研究機構ホームページで閲覧できます。

https://www.tokyo23-kuchokai-kiko.jp/

特別区長会調査研究機構　検索　CLICK!

令和３年度　調査研究報告書

食品ロス削減に向けたナッジをはじめとする行動変容策

令和４年３月 31 日発行

発行：特別区長会調査研究機構　　事務局：公益財団法人特別区協議会
〒 102-0072　東京都千代田区飯田橋 3-5-1　　TEL：03-5210-9053　Fax：03-5210-9873

※本書の無断転載・複製は、著作権法上での例外を除き禁じられています。

印刷所：能登印刷株式会社