

【イ】ストック調査 すすめ方

1. 紙票の記入

【1】始めに、R1の欄に記入している**44品目について**、今、あなたのご家庭にある食品・食材すべてに○をつけてください。

※ 冷蔵庫以外に食品庫・戸棚など含めてお答えください。

※ 対象となる野菜・果物は「生鮮」で購入したのみです。詳しくは、手引書(裏面)を参照してください。

【2】次に、ご家庭にある食品・食材（R1で○したもの）について**のみ**、R2～R9をお答えください。

① R2：残っている量・・・今、ご家庭に残っている量をお答えください。

→ 記載されている単位(例えば、個、束、袋など)に合わせて、整数ないしは小数でお答えください。

② R3：購入・入手した時の量・・・購入・入手した時の量をお答えください。

→ 複数の時期に分けて購入・入手したものがある場合は、合計した数量をお答えください。

→ 購入・入手した時の量を覚えていない場合は、「0」とお書きください。

③ R4：保管場所・・・残っている食品・食材を保管している場所について、該当する番号**すべてに○**をつけてください。

④ R5：保管方法・・・保管している方法について、該当する番号**すべてに○**をつけてください。

⑤ R6：購入・入手した時期・・・購入・入手した時期について、該当する番号**すべてに○**をつけてください。

※ 「もらった」場合はもらった時期を、「自家栽培」の場合は収穫した時期をお選びください。

⑥ R7：購入・入手方法・・・購入・入手した方法について、該当する番号**すべてに○**をつけてください。

⑦ R8：購入理由・目的・・・**R7で「1.ばら売り・量り売り」「2.まとめ売り（袋・パック入り、セット売り）」に○をつけた食品・食材のみ**、お答えください。

購入した食品・食材について、該当する番号**すべてに○**をつけてください。

⑧ R9：今後の使用予定・・・残っている食品・食材の使い切る予定について、該当する番号**すべてに○**をつけてください。

<記入例>

今、自宅には44品目の中で「キャベツ」「にまつな」「大根」がある

※ 生鮮で44品目すべてでない場合は、R1は「45. この中にはない」に○をつけてください。

※ R2～R9の質問は、R1で○がついたものについてお答えください。

<選択肢>

1. 常温 (ストック、屋外など)
2. 冷蔵庫 (野菜室)
3. 冷蔵庫 (冷凍室)
4. 冷凍庫 (冷凍室)

1. 包装なし (むき出し)
2. 購入時の袋・容器のまま
3. 新聞紙などで包む
4. ラップで包む
5. 加工せずに (切り)、タッパー・保存袋に入れる
6. 湯がくなど加工してタッパー・保存袋に入れる
7. その他

1. 2週間以上前
2. 7～13日前
3. 4～6日前
4. 1～3日前
5. 今日

1. ばり売り・量り売り
2. まとめ売り (袋・パック入、セット売り)
3. もらった
4. 自家栽培

1. 1つの料理のためにだけ買った
2. 2つ以上の料理のために買った
3. 具体的な料理は考えていなかった
4. 常備している

1. 今日使い切る予定がある
2. 2～3日で使い切る予定がある
3. 4～7日で使い切る予定がある
4. 具体的な予定はないが使い切る
5. 使い切れずに捨てるかもしれない (使い切れずに捨てる)

選択肢からあてはまるものを選び、該当する番号にすべてに○

R1 ご家庭にある食品・食材 左列の番号に○ (○は1つでも)	R2 残っている量 〔単位に合わせて数字を記入〕	R3 購入・入手した時の量 〔単位に合わせて数字を記入〕	R4 保管場所 〔番号をいくつかも〕	R5 保存方法 〔番号をいくつかも〕	R6 購入・入手した時期 〔番号をいくつかも〕	R7 購入・入手方法 〔番号をいくつかも〕	R8 購入理由・目的 〔番号をいくつかも〕	R9 今後の使用予定 〔番号をいくつかも〕
1. キャベツ →	0.25 個	0.5 個	1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5
今日、1/2個を1つの料理のために購入。今、1/4個残っていて野菜室に新聞紙で包んで保管。残りは2～3日に使い切る予定								
5. にまつな →	1 束 (袋)	2 束 (袋)	1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4	購入なしなのでR8は回答不要	1 2 3 4 5
2週間以上前、自家栽培で2束分相当を収穫。半分使って、半分は湯がいて冷蔵庫に保存。使い切れずに捨てるかもしれない								
1週間くらい前に1/3本、常備用として購入。使用しないまま、野菜室にラップで包んで保管。さらに、昨日、1本をもらった。使用しないまま、常温で包装なしに保管。購入した1/3本ともらった一部は今日使い切り、残りの一部は予定はないが使い切る								
12. だいこん →	1.33 本	1.33 本	1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5
13. にんじん			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5
14. たまねぎ			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5

R2.R3 : 容量の書き方

- 1/2個(本・束) → 0.5個(本・束)
- 1/3個(本・束) → 0.33個(本・束)
- 1/4個(本・束) → 0.25個(本・束)
- 1/5個(本・束) → 0.2個(本・束)

【ウ】捨てるもの調査 すすめ方

1. 冷蔵庫内の整理

【1】冷蔵庫内（冷蔵室、冷凍室、野菜室など）のすべての食品・食材について、賞味・消費期限や食べられる状態かどうかを確認し、捨てるか判断してください。

※冷蔵庫内の食品・食材は基本すべて、見るなり、手に取るなりして、食べられるかどうかを確認してください。

※対象品目は、現在冷蔵庫の中にあるもの「すべて」です（冷蔵庫以外に保存しているものは対象外）

※冷蔵庫の中にあっても、「家で作った料理・飲み物（他の家庭で作ったもの含む）」「食べ残し・飲み残したもの」「お弁当、お惣菜や納豆などに添付されている調味料」などは対象外。詳しくは、手引書（裏面）を参照してください。

【2】捨てると判断した食品・食材があれば、冷蔵庫の外に取り出してください。

2. 紙票の記入

【1】S1の欄に捨てる食品・食材すべてに○をつけてください。

※44品目以外のものは「その他の食品・食材」になります。

※45～64の番号横の空欄内に具体的な食品名を記入してください。

→「その他の食品・食材」が20品目以上ある方は、下段のS1-SQの質問にご回答ください。

【2】捨てる食品・食材（S1で○したもの）についてのみ、S2～S8をお答えください。

① S2：捨てる量・・・捨てる量をお答えください。

→記載されている単位（例えば、個、束、袋など）に合わせて、整数ないしは小数でお答えください。

「その他の食品・食材」はすべてグラムでお答えください。なお、正確な量が不明な場合は目分量で結構です。

（例）500mlの焼肉のたれが1/4程度残っているものを捨てる場合は、125グラム など

② S3：購入・入手した時の量・・・購入・入手した時の量をお答えください。

※同じ食品名で捨てる食品・食材が複数ある場合は、最も古くに購入・入手した時期のものをお答えください。

→購入・入手した時の量を覚えていない場合は、「0」とお書きください。

③ S4-1：賞味・消費期限の有無・・・賞味期限や消費期限の有無について、該当する番号を記入ください。

④ S4-2：賞味・消費期限の日付・・・**S4-1で「2.賞味期限あり」「3.消費期限あり」の方のみ**、お答えください。賞味期限もしくは消費期限の日付をお答えください。

→「西暦4桁+月2桁+日2桁」の8桁の数字、もしくは、「西暦4桁+月2桁」の6桁の数字でお書きください。

⑤ S5：購入・入手方法・・・購入・入手した方法について、該当する番号を記入ください。

※同じ食品名で捨てる食品・食材が複数ある場合は、最も古くに購入・入手した時期のものをお答えください。

⑥ S6：開封・包装状況・・・開封・包装状況について、該当する番号を記入ください。

※同じ食品名で捨てる食品・食材が複数ある場合は、最も古くに購入・入手した時期のものをお答えください。

⑦ S7：捨てる理由・・・捨てる理由について、該当する番号すべてに○をつけてください。

⑧ S8：どうすれば捨てずに済んだか・・・捨てずに済んだと思う方法について、該当する番号すべてに○をつけてください。

<記入例>

※裏面に記載していますので、裏面もお読みください。

<記入例>

冷蔵庫内を整理すると、冷蔵庫「こまつな」「納豆」「チューブ梅肉」、冷凍室「冷凍パイシート」、野菜室「にんにく」に捨てるものとしてあった

※ 捨てるものがない場合は、S1は「46. 捨てるものはない」に○をつけてください。

<選択肢>

1. 期限なし・不明
2. 賞味期限あり
3. 消費期限あり

1. ぼろ売り・量り売り
2. まめ売り(袋・パック入)
3. もらった
4. 自家栽培

1. 未開封
2. 開封済み
3. 開封済み(自ら再包装)

1. 期限が切れた
2. 品質が劣化した
3. 飽きた・好みでなかった
4. 片づいた
5. 放置して忘れて
6. 量が多かった
7. 食生活が変化した
8. 世帯構成が変化した
9. その他

1. 冷蔵庫を整理し、在庫確認すればよかった
2. 期限を早めに確認すればよかった
3. 量り売り・少量販売を購入すればよかった
4. 長持ちする保存方法を実践すればよかった
5. その食材を使えるレシピなどを調べて使い切れればよかった
6. 買いすぎに注意すればよかった
7. その他

※ S2～S8の質問は、S1で○がついたものについてお答えください。

選択肢からあてはまるものを選び、該当する番号を記入、もしくは、○

S1 冷蔵庫の中にある捨てる食品・食材左列の番号に○(○はいくつでも)	S2 捨てる量(単位に合わせて数字を記入)	S3 購入・入手した時の量(単位に合わせて数字を記入)	S4-1 賞味・消費期限の有無(1～3の中から数字を1つ記入)	S4-2 賞味・消費期限の日付(西暦/月/日の8桁か西暦/月の6桁)	S5 購入・入手方法(1～4の中から数字を1つ記入)	S6 開封・包装状況(1～3の中から数字を1つ記入)	S7 捨てる理由(番号をいくつでも○)	S8 どうすれば捨てるに済んだか(番号をいくつでも○)
1. キャベツ							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
2. 納豆							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
3. チューブ梅肉							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
4. 冷凍パイシート							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
5. こまつな	1	2		2018/10/22	4	2	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
6. みずな							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7

自家栽培で2束分相当を収穫した残りの半分があるのを忘れて、傷んでいた。

39. オレンジ							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
40. 【大豆加工品】							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
41. 3連パックで購入した1パックが賞味期限切れになった。							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
42. 納豆	1	3	2	2018/10/22	2	1	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
43. チューブ生姜	10	40	2	2018/09/20	1	2	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
44. にんにく	10	50	1	→回答不要	1	2	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
45. チューブ梅肉	5	35	2	2018/08/01	1	2	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
46. 冷凍パイシート	150	300	3	2019/02/20	1	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
47. にんにく							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
48. チューブ梅肉							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7
49. 冷凍パイシート							1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7

にんにく1個購入し、1/5個を包装なしに保存し、忘れていた。

チューブ梅肉が少しだけ残って、賞味期限切れになっていた。放置して忘れて、期限が切れたので捨てる。

冷凍パイシートを1枚だけ使って、残っている。消費期限はまだ先だが、世帯構成が変わったのと飽きてもう使わないので処分する。

S2.S3 : 容量の書き方

- 1/2個(本・束) → 0.5個(本・束)
- 1/3個(本・束) → 0.33個(本・束)
- 1/4個(本・束) → 0.25個(本・束)
- 1/5個(本・束) → 0.2個(本・束)

※「その他の食品・食材」については、単位:グラムで記入

S4-2 : 賞味期限・消費期限の書き方

「西暦4桁+月2桁+日2桁」の8桁の数字、もしくは、「西暦4桁+月2桁」の6桁の数字でお書きください。

(例) 年月日が記入されている場合

2018年12月5日の場合、「20181205」

平成31年1月28日の場合、「20190128」

年月が記入されている場合

2018年10月の場合、「201810」

平成31年1月の場合、「201901」

<参考>

平成28年 → 2016年、平成29年 → 2017年、平成30年 → 2018年、

平成31年 → 2019年、平成32年 → 2020年

S1 : その他の食品・食材の書き方

※家で作った料理・飲み物(他の家庭で作ったもの含む)、食べ残り・飲み残したものは対象外となります。

※その他の食品・食材で捨てるものがある場合、どんな食品・食材かわかるように詳しくお書きください。

(例) ○良い例…焼肉のたれ、チューブ生姜、冷凍きょうざ、佃煮こんぶ、いちごジャム、惣菜:ポテトサラダ など
×ダメな例…調味料、薬味、冷凍食品 など

■ <S1の「その他の食品・食材」が20品目ある方>は…

調査票の最下段にあるS1-SQの質問もお答えください。

S1-SQ. <その他の食品・食材が20品目あった方に伺います> 捨てる「その他の食品・食材」は20品目以上ありましたか。(ひとつだけ○)

1. なかった (20品目以下だった)
2. 捨てる食品・食材はあと1～2個あった
3. あと2～3個あった
4. あと4～5個あった
5. あと6～7個あった
6. あと8～9個あった
7. あと10個以上あった