質問①　（傾向があった、変化があった）１２６世帯の回答
あなたの家で、捨てる食品の種類や量、理由に傾向はありましたか。また、記録することで変化はありましたか。
１週目で意外と多かったから、量を気をつけた。
１週目は気温が高くてわるくなったのが多かったけど、２週目はそれに気をつけているとなくなった。
１週目より２週目のほうがすてた物の重さが少なかった。
２週目は食べに行ったり家で食べないことが多かったけど、１週目の方がよかった。
あんまりのこさないようにしようと思った。記録することで、できるだけ食品ロスを減らそうという意識が生まれた。
家では野菜の芯や皮が多かった。記録しはじめたことで少しでもうすくむいたり、ギリギリまで芯を使うように意識して料理をした。家では毎日使う分だけ買い物をするため未使用のまま捨てる食品はなかった。食べ残しもなく誰かが残さず食べている。余った食材も次の日に使うようにしている。
家の中にあるやさいがぬるぬるになってすてることがあった。
以前から捨てる食品はなかったが、記録していくことでなるべく食材のきれはしをざっくり切らないように心がけるようになった。
おじいちゃんやおばあちゃんが作ってくれた夏の野菜（うり、すいか、マクワウリ、かぼちゃ）は、皮の部分はすてるし、水分が多いので調理くずの量が多くなった。
弟、ぼくの食べ残し。特に弟の食べ残しが多かった。母が弟の分を作りすぎ。調理くずでは、フルーツの皮が多くあった。
買ったものを最後まで使いきれず捨ててしまうことが多かったので必要な分だけ買うように意識するようになりました。
皮やほねなどが多かった。変化はとくにない。
期限切れがほとんど
期限切れがよくあった。
期限をもっとこまめにチェックしようと思いました。
キャベツの芯を細く切ったり食べやすくする様にした。
記録したので調理くずの量は減った。
記録していると、できるだけすてる物をへらそうと思った。
記録することで家族のみんなが作りすぎや食べ残しに気をつけようとして食品ロスの量が減りました。
記録することで捨てるものを減らそうと努力した。
記録をすることで、食品ロスをなくすよう気をつけた。
傾向は特になかった。記録することで、きらいな生野菜も食べるようにがんばった。
ご飯のたべのこしが多い。
ゴミを意識する様になった。
こんなにも捨ててしまっているということが分かったから。
魚の頭やどうしても食べられない非食部などの残飯など
作物の品質劣化
残量調査をやって、もう食べもののゴミをふやさないと思いました。
自家栽培でもらった物を食べきれずにすててしまう傾向はある。２週目は未使用のまますてた物がなかった。
自家栽培の野菜が同時期にたくさんできるので食べきれないことが多く、捨ててしまっていることが多い。急に家族が体調不良になったときがあり、食品の消費がとどこおることで廃棄につながっていた。
自分が食べなかったものと野菜のくずが多かった。
地元との野菜を３日分くらいまとめて買うので、どうしても使いきれない物がでてくる。しかし、記録することでずいぶん意識がかわった。
主食になるご飯、うどんの食べのこしがすごく多かった。日がたつにつれてのこさないようにしようと思った。

質問①　（傾向があった、変化があった）１２６世帯の回答
あなたの家で、捨てる食品の種類や量、理由に傾向はありましたか。また、記録することで変化はありましたか。
主食のご飯やめん類の食べのこしが多かった。
旬の野菜がたくさんとれたのといただいた量が多くて食べきれなかった。記録することで買い物の量や冷蔵庫にある食べ物を確認してこんだてを考えるようになった。
賞味期限切れ
食品の劣化。主に野菜がなっていると思いました。なるべく食べ残しをしないように家族で努力した。
すききらいがいっぱいあった。
少し作る量が多い時があるのかなと思いました。
少しでも野菜を捨てないと、努力した。
少しみんなが気をつけるようになった。
すてたものは果物だった。
捨てたものは野菜のへたなどの調理くずやいたんでダメになったものばかりだった。
捨てている量を数字でみることによってよくわかった。こまめに冷蔵庫チェックをし、食品をむだにしないように気をつけるようになった。
すてる食材をへらすようにこころがけた。
捨てる食品は、野菜が多かった。理由はいたんだり食べのこしが多かった。
すてる食品は少なかったけど野菜など買ったあとにたくさんもらった時など、食べきれず少し痛ませてしまい捨てなければいけないことがありました。記録することで家にある食品にどんなものがあるかわかるようになった。
捨てるものが少なくなっていた。
捨てる理由は劣化や期限切れだった。記録することで処分することがもったいないと感じたので、食品ロスをへらそうと思った。
全部食べれるようになった。
そんなにゴミの量の変化はなかったけど、これからもっとゴミをへらそうと気をつけた。
たくさんいただいたきゅうりを食べきれなかった。
たくさん購入したりもらったりした食べ物を食べきれずにすてることが多かった。
たくさん食材をかわないようにする。
宅配サービスを利用するときはごみがでなかった。
食べきれなかった。毎日すいかも、みんな手がでなくなった。「もらう」ことが断りきれなかった。もらったものを実家に持って行って食べてもらったらよかった。
食べのこさないように気をつけた。
食べ残し、未使用ですてるものはほぼないが野菜の生ゴミが多かった。
食べ残しが多い。
食べ残しはたまに弟がするがあまり残ったりすることはない。だいたいすてる食品は調理くずだけ。調理くずの量をいつもとあまり変わらなかった。
食べ残しは全くなかったのですが、野菜くずは料理する際は必ず出ているという事に再確認し、なるべくクズが出ないよう工夫できたらしたいと思いました。
食べ残しや買った物をよくすてていることが分かった。
食べのこしをしないようにしたいと思いました。
食べのこしをださないように入れる量を加減した。
食べものの大切さを感じ、ムダにする前に調理したりムダになるものを買わないようにした。
食べ物をのこさずに食べることがふえた。

質問①　（傾向があった、変化があった）１２６世帯の回答
あなたの家で、捨てる食品の種類や量、理由に傾向はありましたか。また、記録することで変化はありましたか。
卵のからが多かった。よく卵を食べるから。
調理くず以外ですてる物はあまりなかった。これからも食べのこしがでないようにすききらいせず食べようと思う。
調理くずが多かったです。残さないように気をつけた。
調理くずのほとんどが野菜くず
調理くずは犬にあげたりするようになった。
ちょっと多いなと思い、２週目は少なくしてしようとしたし、してもらった。
つくりすぎがおおい。
作りすぎが多かったです。食べ残しをしないようにがんばりたいです。
できるだけ使いきろうと思った。
豆腐を多めに買ってしまって使いきれない事があります。
特に傾向はありませんでしたが、お弁当やそざいを手軽に買うと多めに買ったり、食べないものが入っていたりする様に思いました。
どれだけ食品ロスしているかがよくわかり、これからの節約につながりました。
夏野菜を大量にもらったり、家庭菜園のものが一気に育ったりして食べきれずに捨ててしまうことが多かったです。もっと調理を工夫したり、保存食にしたり、近所の人にあげたりするように意識したいと思いました。
夏野菜をもらうことが多かったので料理をしました。
なるべく冷凍可能なものは冷凍した。野菜の皮など使える部分は使った。
人数が多いのでまとめ買いしたことにより使いきれず腐らせる物が多かったです。少量（使いきる量）をこまめに買うように気をつけようと思いました。
のこさずにくふうして作ることができました。
量るのでみんなが残さないようになったよ。
母の職場で野菜をたくさんもらうことが多く食べきれずに捨ててしまうことが多い。
葉野菜の傷みが多く全部外葉を捨てることが多い。野菜を使い切ることができずに捨てることが多い。冷蔵庫の整理ができず、期限切れで捨ててしまう。調理方法が限られているため、うまく使い切れない。
パン、ドーナツ、ロールケーキなどあまい物を多く買いすぎて結局あまる。だから、買うとき気をつけるようになった。
パンが多かった。
人からおかしをもらうことがある。好みじゃなくて食べられなかったらすてちゃうから、あまりもらわないようにする。または、それが好きな人にゆずる。
プチトマトを２回すてていた。
ほとんど野菜くずと卵のからだった。
毎日弁当を作っていたので、卵のからとかが多かった。
ママの作りすぎが多くあるので量を考える
未使用のまま捨てた物や食べ残しは少なかったが、調理する時になるべく野菜くず等が出ないように心がけるようになった。
未使用のまますてたり、食べのこしたりするのはない。
未使用のまますてるものはほとんどなく、どうしても食べられない物だけを調理くずとしてすてていました。
むだな作りすぎ、買いすぎに気をつけるとロスをへらせると思った。
物をのこさず食べようと思った。
もらいものをすてることが多かった。すてるものをへらすように気をつけるようになった。

質問①　（傾向があった、変化があった）１２６世帯の回答
あなたの家で、捨てる食品の種類や量、理由に傾向はありましたか。また、記録することで変化はありましたか。
もらった物が多くて食べきれなかった。
野菜、ごはん類に偏り、他は一切ロスが出なかった。
野菜がくさっていくのがはやくて、むだにすることが多かった。
野菜くずがほとんど。特にすいかの皮が多い。
野菜くずなどをねるべく減らすことを意識した。
野菜の皮
野菜の皮のゴミが多かった。
野菜の皮まで使っていた。
野菜の皮や調理くずが多かった。
野菜の皮やヘタが多かった。記録していくことで意識に変化があった。
野菜のクズが多かった。なるべくのこさないように少な目にむだな買物をしない様にした。
野菜のくずの量が多かった。
野菜のゴミをできるだけ少なくしようと思いました。
野菜のしんをすてた量が多かった。
野菜の芯をよくすてた。なので、すてる量をへらすため、芯ギリギリで切るようにした。
野菜の調理くずが多い。
野菜の使わなかった部分や使わずにすててしまったり多かったです。
野菜や果物の皮が多かった。
野菜や果物の皮など食べない部分が多かった。
野菜をくさらせてすてることが多かった。
野菜を捨てることが多かったのでもらう時は食べれる分だけもらう。
野菜を使いきれなくてすてることが多かったです。
野菜を長持ちする保存の仕方を調べてやってみようと思った。
安売り（２割引き）で買ったパンを食べきれなかった。安いからといってたくさん買わない。
料理の種類によって、すてた食品のくずの出方がちがった。
冷蔵庫の中身をこまめにチェックし期限が早いものはできるだけ早く使い切る。
ロスを減らすようにした。