

「食品ロス」に関するアンケート調査
報告書

令和7年（2025年）3月

富山大学 人間発達科学部 藤本研究室
4年 茶木和真 戸田敬史 三上航弥 築山泰知
准教授 藤本孝子

目次

I. 調査の概要

1. 調査の目的
2. 調査時期
3. 調査対象
4. 調査方法

II. 回答者について

1. 性別
2. 一人暮らしの期間

III. 調査結果の概要

1. 食品ロスに対する意識
2. 食品を購入する頻度
3. 捨てた食品の数
4. どのような食品をどんな理由で捨てていたか
5. 食品ロス削減のためにできそうなことー自由記述よりー

IV. まとめ

1. 調査の概要

1. 調査の目的

食品ロスの削減は、世界中で注目されている課題である。日本の食品ロス量を 2030 年までに半減させていくためには、個人、事業者、自治体、NPO 法人など、さまざまな方面からの協力が欠かせない。特に、若者の意識は今後も重要であると思われる。

そこで、食品ロス削減に向けての啓発活動の基礎資料とするため、本調査では一人暮らしの大学生を対象に、食品ロスに関する意識と実態を把握することを目的とした。

2. 調査時期：R6 年 10~12 月

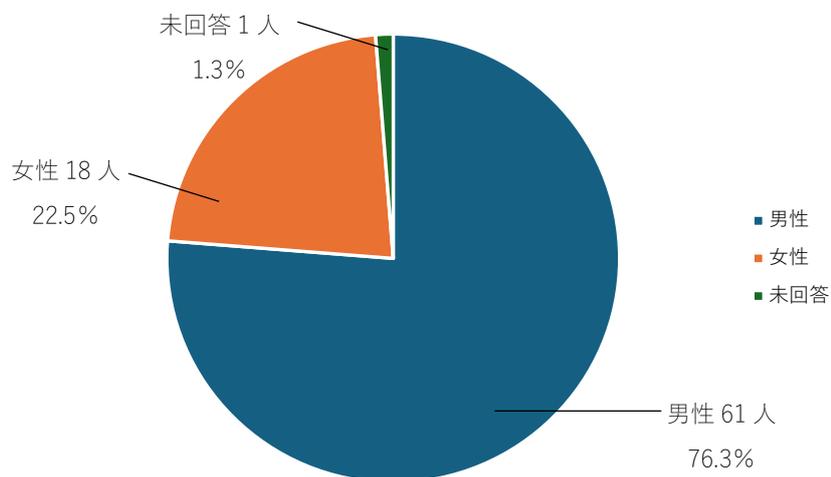
3. 調査対象：一人暮らしの大学生

4. 調査方法：無記名自記式アンケート調査

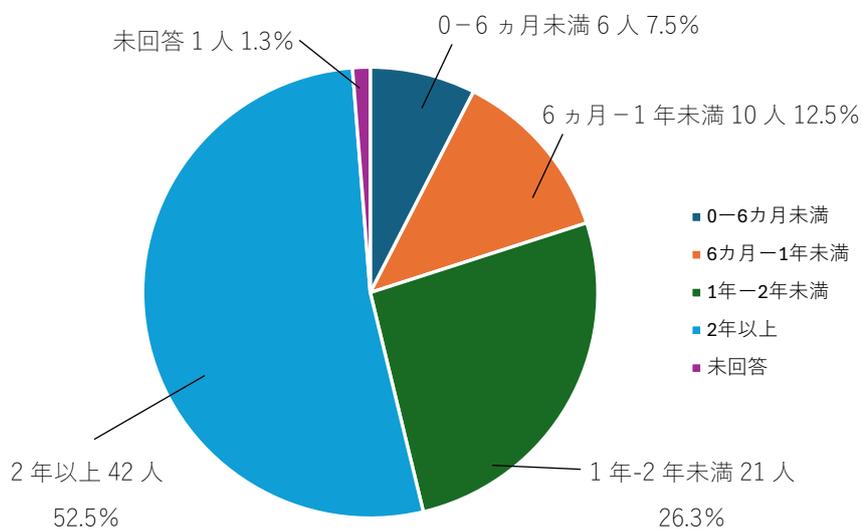
本調査の目的、アンケートへの協力は任意であること、学校の成績に関連するテストではないこと、データの取り扱い、回答方法等について説明のうえ、協力を依頼した。協力の得られた 80 名に回答してもらった。基本属性や食品ロスに対する意識や削減のためにできそうなことに関する質問票に加え、実態把握のために消費者庁のチェックシートで自宅の食品ロスを見え化！（https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/）を用いた。

II. 回答者について

1. 性別(n=80)



2. 一人暮らしの期間 (n=80)



回答者の内訳は、男性 61 名 (76.3%)、女性 18 名 (22.5%)、未回答 1 名 (1.3%) の合計 80 名であった。また、回答者の一人暮らしの期間は、「0~6 ヶ月未満」が 6 名 (7.5%)、「6 ヶ月~1 年未満」が 10 名 (12.5%)、「1 年~2 年未満」が 21 名 (26.3%)、「2 年以上」が 42 名 (52.5%)、「未回答」が 1 名 (1.3%) であった。

Ⅲ. 調査結果の概要

1. 食品ロスに対する意識

日常生活で食品ロスを意識していますかと尋ねた結果、全体では、「少し意識している」割合が最も高く 43%であった。次いで、「かなり意識している」25%、「あまり意識していない」24%であった。「全く意識していない」と回答した割合は8%であった。

一人暮らしの期間別においても、いずれの期間においても「少し意識している」割合が最も高く、「0-1年未満」では38%、「1-2年未満」では43%、「2年以上」では45%であった。また、男性では「少し意識している」割合が最も高く（48%）、女性では「あまり意識していない」割合が最も高かった（44%）。

		人数	かなり意識している	少し意識している	あまり意識していない	全く意識していない
一人暮らしの期間別	0-1年未満	16	5 31%	6 38%	3 19%	2 13%
	1-2年未満	21	3 14%	9 43%	8 38%	1 5%
	2年以上	42	12 29%	19 45%	8 19%	3 7%
性別	男性	61	16 26%	29 48%	11 18%	5 8%
	女性	18	4 22%	5 28%	8 44%	1 6%
全体		79	20 25%	34 43%	19 24%	6 8%

2. 食品を購入する頻度

全体では、「3日に1回程度」の割合が最も高く42%であった。次いで、「1週間に1回程度」が多く、29%であった。「毎日」、「全く買わない」と回答した割合はいずれも6%であった。

一人暮らしの期間別では、2年以上のものでは半数のものが「3日に1回程度」と回答していた。1-2年未満のものでは「1週間に1回程度」と回答したものが最も多く43%であった。0-1年未満のものでは、「3日に1回程度」、「2週間に1回程度」と回答した割合はいずれも31%であった。

また、男性では「3日に1回程度」の割合が最も高く（43%）、女性では「3日に1回程度」、「2週間に1回程度」と回答した割合がいずれも高く39%であった。

		人数	毎日	3日に1回程度	1週間に1回程度	2週間に1回程度	全く買わない
一人暮らしの期間別	0-1年未満	16	2	5	2	5	2
			13%	31%	13%	31%	13%
	1-2年未満	21	2	7	9	3	0
			10%	33%	43%	14%	0%
	2年以上	42	1	21	12	5	3
			2%	50%	29%	12%	7%
性別	男性	61	5	26	19	6	5
			8%	43%	31%	10%	8%
	女性	18	0	7	4	7	0
			0%	39%	22%	39%	0%
全体	79	5	33	23	13	5	
			6%	42%	29%	17%	6%

3. 食品を捨てた数

1週間あたりに捨てた食品の数は、「0」から「8」であった。全体では、「1」の割合が最も高く28%であった。次いで、「0」が多く27%であった。平均すると、1週間の間に捨てた食品の数は、一人当たり「1.8」であった。

一人暮らしの期間別では、いずれにおいても「0」と「1」が多くかった。

また、男性では「0」が最も多く33%、次いで「1」が25%であった。女性では、「1」が最も多く39%、次いで「6」33%であった。

		捨てた食品の数（1週間あたり）									
		人数	0	1	2	3	4	5	6	7	8
一人暮らしの期間別	0-1年未満	16	4	5	1	2	2	0	2	0	0
			25%	31%	6%	13%	13%	0%	13%	0%	0%
	1-2年未満	21	5	5	4	2	4	1	0	0	0
			24%	24%	19%	10%	19%	5%	0%	0%	0%
	2年以上	42	12	12	8	4	3	2	0	0	1
			29%	29%	19%	10%	7%	5%	0%	0%	2%
性別	男性	61	20	15	11	8	3	2	1	0	1
			33%	25%	18%	13%	5%	3%	2%	0%	2%
	女性	18	1	7	2	0	6	1	1	0	0
			6%	39%	11%	0%	33%	6%	6%	0%	0%
全体	79	21	22	13	8	9	3	2	0	1	
		27%	28%	17%	10%	11%	4%	3%	0%	1%	

4. どのような食品をどんな理由で捨てていたか

1週間あたりに捨てた食品の延べ数は145であった。そのうち「家で調理したもの」は11(8%)、「購入したもの」は117(81%)、「もらいもの」は17(15%)、「収穫・採取したもの」は0(0%)であった。

「購入したもの」を捨てた理由としては、「傷んでしまった」が44%、「期限切れ」が38%、「食べ残し」が9%、「美味しくなかった」が9%であった。また、捨てたものの種類によって捨てた理由は異なっており、「家で調理したもの」は「食べ残し」が半数を超え、「もらいもの」では「傷んでしまった」が41%、「期限切れ」が24%、「おいしくなかった」が24%であった。

	捨てた食品数 (1週間あたり)	
	145	パーセント
家で調理したもの	11	8%
購入したもの	117	81%
もらいもの	17	15%
収穫・採取したもの	0	0%

	捨てた食品数 (1週間あたり)	捨てた理由				
		食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	その他
家で調理したもの	11	6	2	1	1	1
		55	18	9	9	9
購入したもの	117	11	52	45	11	0
		9	44	38	9	0
もらいもの	17	3	7	4	4	0
		18	41	24	24	0
合計	145	20	61	50	16	1
		14	42	34	11	1

「家で調理したもの」、「購入したもの」、「もらいもの」のそれぞれの回答を食品の種類ごとに分類した。「購入したもの」では「野菜」が36%、次いで「調味料」と「乳製品」が7%、「納豆」、「肉類」が6%であった。「家で調理したもの」では「主食」が27%、「副菜」、「野菜」、「魚類」、「調味料」はともに18%であった。「もらいもの」では「お菓子」が24%で最も多く、「野菜」、「果物」が18%で2番目に多かった。

	種類	捨てた食品数 (1週間あたり)	
		117	パーセント
購入したものの	野菜	42	36
	調味料	8	7
	乳製品	8	7
	納豆	7	6
	肉類	7	6
	卵	6	5
	牛乳	6	5
	果物	5	4
	ごはんパン麺	5	4
	紅生姜	5	4
	飲み物	4	3
	魚類その加工食品	3	3
	豆腐	2	2
	その他	2	2
	菓子類	2	2
	いも	2	2
	のり	1	1
	こんにゃく	1	1
	梅干し	1	1

	種類	捨てた食品数 (1週間あたり)	
		11	パーセント
家で調理したものの	主食	3	27
	副菜	2	18
	野菜	2	18
	魚類	2	18
	調味料	2	18

	種類	捨てた食品数 (1週間あたり)	
		17	パーセント
もらいもの	お菓子	4	24
	野菜	3	18
	果物	3	18
	きのこ	1	6
	乳製品	1	6
	魚類	1	6
	肉類	1	6
	ごはん	1	6
	調味料	1	6
	その他	1	6

5. 食品ロス削減のためにできそうなことー自由記述よりー

* () は、性別と一人暮らしの期間を表している

買い物に関連すること

- ・食べきれぬ分だけ買う (女性、1年未満)・食べられる量だけ買う (男性、2年以上)
- ・買い物は必要な分だけを買うこと (女性、1-2年未満)
- ・余計なものは買わない (女性、2年以上)・買いすぎない (男性、1年未満)
- ・買う量を減らす (男性、1-2年未満)
- ・無駄な食べ物を買わない (男性、1-2年未満)
- ・無駄な買い物をしない (男性、1-2年未満)
- ・使えない食材は買わない (男性、1-2年未満)
- ・使い切れる量を買う (男性、2年以上)
- ・不必要なものは買わない (男性、2年以上)・たくさん買いすぎない (男性、2年以上)
- ・期限を気にしてものを買う (男性、2年以上)
- ・なるべく賞味、消費期限を意識して食材を買う (男性、2年以上)
- ・安いからとたくさん入っているものを買うと腐らせてしまったりするので考えて買い物をする (女性、1年未満)
- ・買い物に行くときに食べきれぬ量を考えて、事前に計画を立ててから購入する (女性、1-2年未満)
- ・すぐ使うものは期限近いものを買う (女性、2年以上)
- ・牛乳はあまり買わないでおく (男性、2年以上)
- ・味噌など調味料は残らないように適量を考えて買い物をする (男性、2年以上)
- ・1週間の日程を読んで買い物をして使い切れないものは冷凍する (男性、2年以上)

自炊に関連すること

- ・自炊の回数をもっと増やす。一度の買い物で買ったもので何品も作る意識 (女性、1-2年未満)
- ・できるだけ使い切ることを意識する (女性、1-2年未満)
- ・購入した食材は一度に調理をし、作り置きをする (女性、2年以上)
- ・作り置き (女性、2年以上)
- ・定期的に冷蔵庫の中を空にするように料理をする (女性、2年以上)
- ・量を考えて作る (男性、1年未満)
- ・自炊するときに作りすぎない (男性、1-2年未満)
- ・1つの食材で複数の料理を作り、処分の量を減らす (男性、1-2年未満)
- ・冷蔵庫の中以外の食材で余っているものの量を把握する (男性、1-2年未満)

- ・献立の見通しを持つ（男性、1年未満）
- ・アレンジでいろんな食材を使う（男性、1-2年未満）
- ・自炊は食材の期限を確認して、計画的に調理する（男性、2年以上）
- ・調理するときに皮をむくなどで多く切りすぎていたことがあるので無駄がないように意識して調理する（男性、2年以上）

喫食に関連すること

- ・飲み物を残してしまうことがあるのでそれをなくしていきたい（男性、1年未満）
- ・消費期限の前に食べきる（男性、1年未満）
- ・外食するときが多いので量を考えて頼む、ちゃんと食べきり、飲みきりをする（男性、1-2年未満）
- ・全部食べる（男性、1年未満）
- ・残さず食べる（男性、2年以上）
- ・食べ残ししない（男性、2年以上）
- ・残さずに食べる（男性、2年以上）
- ・可食部はできるだけすべて完食する（男性、1年未満）
- ・可食部を残さない（男性、2年以上）
- ・食べると決めたものはすべて責任を持って食べる（男性、1年未満）
- ・外食は残さず食べる（男性、2年以上）
- ・外食の時は食べ残しがないようにする（男性、2年以上）
- ・食べられる量を考える（男性、2年以上）

保存に関連すること

- ・しばらく使わなそうなものは冷凍する（女性、1-2年未満）
- ・すぐに使わないものは冷凍庫で保管する（男性、1年未満）
- ・余ったものを冷蔵か冷凍して次の日に食べる（男性、1-2年未満）
- ・冷凍する（男性、2年以上）
- ・食材を長期保存できるように保存方法を調べる（男性、2年以上）

その他

- ・無駄に食べ物を捨てないことを改めて意識する（女性、1-2年未満）
- ・自分が捨てている部分の把握をする（女性、2年以上）
- ・食品ロスの意識を高く持つ（男性、1年未満）
- ・意識を変える（男性、2年以上）

IV. まとめ

一人暮らしの大学生を対象に食品ロスに対する意識と実態についてアンケート調査をした結果、以下のような知見が得られた。

- ・一人暮らしの大学生の約 7 割が、日常生活のなかで食品ロスを意識していると考えられる一方、「全く意識していない」ものも 8%認められた。
- ・1 週間の間に捨てた食品の数は、平均すると一人当たり「1.8」であった。捨てた食品の数が最も多い人は「8」（1人）であった。また、約 3 割のものは捨てた食品が「0」であった。
- ・「購入したもの」「家で調理したもの」「もらいもの」の中では、「購入したもの」を捨てている割合が最も高く、81%であった。捨てた理由としては、「傷んでしまった」（44%）と「期限切れ」（38%）が多かった。また、食品の種類では、野菜を捨てていることが多かった（36%）。
- ・「家で調理したもの」を捨てる理由としては「食べ残し」が半数以上であった。食品の種類では主食となるものを捨てていること多かった（27%）。
- ・「もらいもの」を捨てる理由としては、「傷んでしまった」が多く 44%であった。また、「期限切れ」と「おいしくなかった」も 20%を超えていた。食品の種類ではお菓子を捨てていること多かった（24%）。
- ・食品ロス削減のためにできそうなことを自由記述で尋ねた結果、「買い物」、「自炊」、「喫食」、「保存」、「その他」と生活の場面別に整理することができた。

買い物に関連する記述が多く、「必要な分だけ買う」や「無駄な買い物はしない」といった内容が多かった。また、一人暮らしの期間が2年以上のものでは、「牛乳や味噌など具体的な食品」や「てまえどり」に関連する記述が見られ、一人暮らしの経験が長くなると、より具体的に考えることができるのではないかと思われた。

自炊に関連することでは、「食材を使い切ろうとする意識」や「食材の皮むき」に関する記述がみられた。

喫食の場面では、「残さない」や「食べきる」といった内容が多かった。これについてはすべて男性からの記述であり、女性からの記述はみられなかったことから、男性の方が残さないで全て食べることへの意識が高いと思われた。

保存に関しては、すぐに使わないもの、余ったものは「冷蔵や冷凍で保管する」といった内容であった。一人暮らしの期間が2年以上のものでは、「食材を長期保存できるように保存方法を調べる」といった記述が見られた。

その他では、食品ロスの「意識」を高く持つという内容であった。

また、食品ロス削減のために意識していることが特にないや自分にできる食品ロス対策は特にないと回答している大学生も認められた。

以上より、買い物の工夫、野菜の保存方法、使い切るためのレシピなど、一人暮らしの大学生の生活にあった具体的な提案が有効なのではないかと考えられた。また、その周知の方法としてSNSやインターネットの活用も期待される。今後の食品ロスへの意識を高めるための啓発活動に活かしていきたい。

最後に、本アンケート調査にご協力くださいました大学生のみなさまに心より感謝申し上げます。