
自分のカーボンフットプリントを測ってみよう！ (ゼロカーボンWeekの後)

小松原 和恵
招聘研究員
早稲田大学人間科学学術院



ゼロカーボンWeekの前後の排出量を比べてみる



【使うもの】

- 前回の記録用紙（配布資料）
- じぶんごとプラネット（アプリ）

【参考資料】

- マチごとゼロカーボン市民会議の28施策（配布資料）
- 脱炭素型ライフスタイル選択肢 さいたま市（配布資料）

ゼロカーボンWeek後のカーボンフットプリントは？

①自分の前回の記録用紙の質問を1つずつ確認し、前回選択した回答から変わっている場合は、赤ペンで今回の回答にチェックを入れて下さい。

②4つのカテゴリー（住居、移動、食、モノとサービス）すべての質問を①の方法で確認して下さい。

食について

Q1. 1日の活動量（摂取カロリー量）はどのくらいですか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 約1,400kcal かなり少ない | <input type="checkbox"/> 約2,000kcal やや少ない |
| <input checked="" type="checkbox"/> 約2,200kcal 普通 | <input type="checkbox"/> 約2,400kcal やや多い |
| <input type="checkbox"/> 約3,000kcal かなり多い | <input type="checkbox"/> 分からない |

施策7 Q2. 食材を捨てたり食べ残し（食品ロス）が生じる頻度はどのくらいですか？

・賞味期限切れなどで未使用の食品や食材を捨ててしまう頻度

- | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 週に1回 | <input type="checkbox"/> 週に2~3回 | <input type="checkbox"/> 週に4~7回 |
| <input type="checkbox"/> 週に8回以上 | <input checked="" type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 分からない |

・食べ残しの頻度

- | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 週に1回 | <input type="checkbox"/> 週に2~3回 | <input type="checkbox"/> 週に4~7回 |
| <input type="checkbox"/> 週に8回以上 | <input checked="" type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 分からない |

Q3. 普段の食生活を教えてください（外食、惣菜、弁当、テイクアウトも含む）

・牛肉を食べる頻度

- | | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 食べない | <input type="checkbox"/> 月に1日以下 | <input type="checkbox"/> 月に2~3日 | <input checked="" type="checkbox"/> 週に1日 |
| <input type="checkbox"/> 週に2~3日 | <input type="checkbox"/> 週に4~5日 | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | <input type="checkbox"/> 分からない |

・豚肉を食べる頻度

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食べない | <input type="checkbox"/> 月に1日以下 | <input type="checkbox"/> 月に2~3日 | <input checked="" type="checkbox"/> 週に1日 |
| <input type="checkbox"/> 週に2~3日 | <input type="checkbox"/> 週に4~5日 | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | <input type="checkbox"/> 分からない |

・鶏肉を食べる頻度

- | | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食べない | <input type="checkbox"/> 月に1日以下 | <input type="checkbox"/> 月に2~3日 | <input type="checkbox"/> 週に1日 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 週に2~3日 | <input type="checkbox"/> 週に4~5日 | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | <input type="checkbox"/> 分からない |

・魚介を食べる頻度

- | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食べない | <input type="checkbox"/> 月に1日以下 | <input type="checkbox"/> 月に2~3日 | <input checked="" type="checkbox"/> 週に1日 |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|

ゼロカーボンWeek後のカーボンフットプリントは？

③ 1つでも回答に変更のあった質問がある場合には、記録用紙を見ながら「じぶんごとプラネット」を使いカーボンフットプリントを計算して下さい。算出された排出量を記録用紙の空白に赤ペンで記入して下さい。

※ 1つも回答に変更がないカテゴリーは計算不要です。

※ 合計値は電卓等で計算して下さい。

※ 記録用紙は回収します。必要な方は写真を撮るなどしてご自分用に記録して下さい。

¥30,000～¥50,000未満 ¥50,000～¥100,000未満
 ¥100,000～¥200,000未満 ¥200,000以上 分からず

あなたの1年間のカーボンフットプリント量		2,170	kg CO ₂ e
宿泊	110		kg CO ₂ e
その他サービス	220		kg CO ₂ e
趣味用品・書籍・雑誌	220	290	kg CO ₂ e
家電製品・家具類	290		kg CO ₂ e
衣類	430		kg CO ₂ e
冠婚葬祭	80		kg CO ₂ e
日用品・化粧品・医薬品	190		kg CO ₂ e
娯楽・スポーツ施設等	190		kg CO ₂ e
医療・福祉・教育	150		kg CO ₂ e
通信・配送・放送等	100	200	kg CO ₂ e
廃棄物処理・修理等	20		kg CO ₂ e
		2,000	

あなたの1年間のカーボンフットプリント量 (合計)	7,860	kg CO ₂ e
---------------------------	-------	----------------------

7,500

<https://www.jibungoto-planet.jp/>