

生ごみ3Rモニター 記録用紙 記入例

氏名 **新潟 花子**

世帯人数 **3人**

水切り用具 **しぼりっ子**

容器の重量 **93g**

重さを計るときに生ごみを乗せる容器の重さを、最初に計って記録してください。

平成22年 8月		第1回						第2回(1日に2回以上計測する場合)						第3回(1日に3回以上計測する場合)						1日分合計						備考	
日	曜日	水切り前:A		水切り後:B		水切り量:C (A-B)	減量率 (C/D×100)%	水切り前:A		水切り後:B		水切り量:C (A-B)	減量率 (C/D×100)%	水切り前:A		水切り後:B		水切り量:C (A-B)	減量率 (C/D×100)%	水切り前:A		水切り後:B		水切り量:C (A-B)	減量率 (C/D×100)%		
		容器+生ごみ	生ごみのみ:D	容器+生ごみ	生ごみのみ			容器+生ごみ	生ごみのみ:D	容器+生ごみ	生ごみのみ			容器+生ごみ	生ごみのみ:D	容器+生ごみ	生ごみのみ			容器+生ごみ	生ごみのみ:D	容器+生ごみ	生ごみのみ				容器+生ごみ
1	日	332g	239g	308g	215g	24g	10%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	332g	239g	308g	215g	24g	10%		
2	月	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
3	火	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
4	水	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
5	木	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
6	金	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
7	土	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
8	日	542g	449g	497g	404g	45g	10%	367g	274g	348g	255g	19g	7%	g	g	g	g	g	%	909g	723g	845g	659g	64g	9%		
9	月	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
10	火	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
11	水	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
12	木	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
13	金	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
14	土	477g	384g	452g	359g	25g	7%	525g	432g	487g	394g	38g	9%	g	g	g	g	g	%	1,002g	816g	939g	753g	63g	8%	1食分計測漏れ	
15	日	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
16	月	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
17	火	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
18	水	432g	339g	404g	311g	28g	8%	372g	279g	350g	257g	22g	8%	584g	491g	544g	451g	40g	8%	1,388g	1,109g	1,298g	1,019g	90g	8%	どうしても計測できなかった分がある場合は、備考欄にこの様に記載願います。 ( 外食のため生ごみが発生しなかった分については、記載いただく必要はありません。)	
19	木	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
20	金	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
21	土	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
22	日	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
23	月	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
24	火	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
25	水	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
26	木	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	生ごみなし
27	金	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
28	土	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
29	日	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
30	月	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
31	火	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	%	g	g	g	g	g	g	%	
1ヶ月合計(減量率は平均)																				g	g	g	g	g	%		

秤の数値をそのまま記入します。

秤の数値から容器の重さを引いて算出してください。

水切り前の重さから水切り後の重さを引いて算出してください。

減量率は、水切り量を水切り前の生ごみの重さで割って算出してください。

各回の分を足し合わせて1日分を算出してください。

もし、1日に4回以上計測した場合、4回以降の分を第3回に足しあげて記録してください。

どうしても計測できなかった分がある場合は、備考欄にこの様に記載願います。  
( 外食のため生ごみが発生しなかった分については、記載いただく必要はありません。)

宿泊を伴う旅行などで1日以上不在にする場合や、食事内容により生ごみが発生しなかった場合は、この様に記載願います。