政府広報

チェックシート

まずは 1週間、記録してみましょう

1. **いつ、何を、どんな理由で捨てたか**をメモしていきましょう。
2. どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って、**削減するにはどのようにしたら良いのか**、考えてみましょう。
3. 自分のライフスタイルに合わせて、**何ができるか**考えてみましょう。
4. もったいないを意識して、チェックシートに記入を続けましょう。**最初の時と違いが出れば大成功！**

	日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの種類				捨てた理由				メモ
				家で調理したもの	購入したもの※	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	
例	9/10	月	しょうが半分		○				○			特売で買ってきた日に冷凍すればよかった

※購入したもの・・・・・買ったままで調理せずに捨ててしまったもの（野菜・肉・魚などの食材や、豆腐やハムなどの加工食品、そう菜など）

出典：食品ロス削減用啓発冊子「計ってみよう！家庭での食品ロス」