あなたの食品ロス削減度　チェックシート

理解度編

		はい	いいえ
1	食品ロスという言葉を知っていた。		
2	食品ロスの意味を知っていた。		
3	賞味期限・消費期限を正しく理解していた。		
4	エコレシピを知っていた。		
5	桃太郎のまち岡山コンポストを知っていた。		
6	生ごみは、ほとんどが水分であることを知っていた。		
7	３きり運動（使いきり、食べきり、水きり）		

実践編

		はい	いいえ
1	使い切れずに捨てる食材は極力出さない。		
2	ムダな食材は買っていない・安売りに釣られ使いきれない量を買わない。		
3	冷蔵庫の中をみてから、買い物に行っている。		
4	前の日の残り物は次の日に食べる。		
5	作りすぎた食材はリメイクして食べる。		
6	野菜の皮も使っている。		
7	冷蔵庫、冷凍庫の中は定期的に整理している。		
8	生ごみを堆肥化している。		
9	生ごみの水切りをしている。		
10	その日に食べるものは、消費期限の近い商品を買う。		

はいの数

15個以上　すばらしい。あなたは食品ロス削減マスターです。是非他の人にも伝えてください。

６～14個　まだまだできることはありそうですね。がんばって！

５個以下　パンフレットを参考に、できることから取り組んでください。

まずは１週間記録してみましょう。

① いつ、何をどのくらい、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てみましょう。最初の時と違いが出れば大成功。

	日　付	曜日	捨ててしまったもの	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・採集したもの	食べ残し	痛んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	
例	６／30	月	大根　1／3		✓				✓			
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											

食品ロスを自覚して、自分自身の問題として捉えることが削減への第一歩です。