

せんだい食品ロス・ダイアリー

手つかず食品
未使用のまま捨てた食品

食べ残し
食べきれず捨てた食品

調理くず
調理した時に取り除いた食べられない部分
※このダイアリーには記入しません

1 週目 上手な買い物を心がけよう

家庭で食品ロスを減らすには、必要な食材を必要な分だけ買うことが大切。買い物に出かける前には必ず冷蔵庫の中身をチェックし、在庫を把握しましょう。まとめ買いは手をつけずに捨ててしまいがち。今、必要な量に買おうとしているものの量が見合っているか、確認しましょう。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP5「買い物のコツ」で紹介

「入手方法」「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

| 日付 | 捨てた食材・料理 | どちらかに○ | 捨てた量 | 入手方法 | 手つかず／食べ残しの理由 |
|----|----------|-------------|---------------|---------|--------------|
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

どうすれば捨てずにすみますか？ 来週のチャレンジに○！ いくつでも OK！

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用

2 週目 冷蔵庫を整理して手つかず食品を減らそう！

品質劣化や期限切れによる手つかず食品のロスを防ぐには、食材をしっかりと管理することが重要です。冷蔵庫内に食材を詰め込みすぎず、透明な保存容器を使ってよく見える。状態にしておけば、食べ忘れをなくせます。まずは食材の定位置を決めることから始めてみましょう。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP7「冷蔵庫の整理収納術」で紹介

「入手方法」「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

| 日付 | 捨てた食材・料理 | どちらかに○ | 捨てた量 | 入手方法 | 手つかず／食べ残しの理由 |
|----|----------|-------------|---------------|---------|--------------|
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

今週のチャレンジはうまくいきましたか？ 来週のチャレンジに○！ いくつでも OK！

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用

凡例

- 【入手方法】 1. ばら売り 2. まとめ売り 3. もらった 4. 調理した ※4は食べ残しの場合のみ
 【手つかずの理由】 1. 品質の劣化 2. 期限が切れた 3. 飽きた・好みでない 4. その他
 【食べ残しの理由】 1. 子どもが食べ残した 2. 量が多かった 3. 残り物を忘れてしまった 4. その他
 ※捨てた量のg(グラム)は目分量でOK！

3 週目 食べきれる量を調理、配膳して食べ残しを減らそう！

食べ残しが原因で多く捨てられているのが、みそ汁やごはん。きちんと計量することで作りすぎを防ぎ、みそ汁もごはんも食べきれる分をよそいましょう。ごはんを多めに炊いた時は、炊きたてのうちに冷凍保存して風味をキープしましょう。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP14「モッタイナイキッチン」、P16「適量調理」で紹介

「入手方法」「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

| 日付 | 捨てた食材・料理 | どちらかに○ | 捨てた量 | 入手方法 | 手つかず／食べ残しの理由 |
|----|----------|-------------|---------------|---------|--------------|
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

わが家に向いているチャレンジは見つかりましたか？ 来週のチャレンジに○！ いくつでも OK！

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用

4 週目 4週間を振り返って比べてみよう

上手な買い物、冷蔵庫の整理、食べきれる分の調理を意識することで、家庭の食品ロスに変化があったのではないのでしょうか？ まとめ買いや災害時用にストックしておいた食材が余りそうな場合は、「フードドライブ」で必要としている人へ寄付するという手段もあります。野菜の切れ端や根を再利用する「リボベジ」は、節約にも一役買ってくれますよ。

▶ 詳細はせんだい食品ロス削減ガイドブックP18「食品ロス削減活動」で紹介

「入手方法」「手つかず／食べ残しの理由」の欄は、上の凡例から選んで○をつけてください。

| 日付 | 捨てた食材・料理 | どちらかに○ | 捨てた量 | 入手方法 | 手つかず／食べ残しの理由 |
|----|----------|-------------|---------------|---------|--------------|
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| | | 手つかず / 食べ残し | g / 本 / 個 / 枚 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

4週間のチャレンジお疲れさまでした！ これからも取り組むチャレンジに○！ いくつでも OK！

- 早めに調理・下処理
- 冷蔵庫の整理・在庫確認
- 期限を早めに確認
- 保存方法を工夫
- 適量だけ調理する
- 廃棄を減らすレシピに挑戦
- ばら売り・少量販売を利用