

# 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、何が出来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	
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してしまったもの（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：食品ロス削減啓発冊子「計ってみよう！家庭での食品ロス」

# あなたはどのタイプ？

## 作りすぎタイプ

- 野菜や肉はまとめて買いすることが多い
- おかずは多めに作り、まとめて大皿に盛りつけて出す
- 料理やお菓子作りが大好きで作りすぎてしまう
- 料理をそのときの気分で献立を決める
- 食べ残して捨てることがある

## 買いすぎタイプ

- 買物に行くのが大好き
- いつも使う食材はきらしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 買った野菜が使う前にしなびてしまうことがある
- 食材を使わず捨ててしまうことがある

## ためこみタイプ

- 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱいだ
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 家にあるのに同じものを買ってしまうことがよくある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある

## よくばりタイプ

- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 野菜や肉はまとめて買いして、とりあえず冷蔵庫に入れておく
- 冷蔵庫や食品庫の中に、いつか食べるかも？と思っている食品がある
- 冷蔵庫や食品庫は常に食品がいっぱいだ

## 片付け下手タイプ

- 買ってきた食品はとりあえず冷蔵庫や食品庫に入れておく
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある
- いつ開封したか分からない食材がある
- 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかる