

○をつけるだけ！

あなたのおうちのもったいない食べ物と家計のムダが
かんたんにわかります。

手つかずで捨ててしまった食材や、夕食の食べ残し…こうした「もったいない食べ物」のことを「食品ロス」と言って、家庭から出る生ごみの中にたくさん含まれていることが、世界中で問題になっています。

でも、家庭では、どれだけもったいないのか気づかないまま、繰り返し食べ物を捨てていることが多いのです。

もし、食べ物を捨てることになったらこのノートにメモしましょう。

続けるうちに、あなたのおうちの食品ロスが見えてきます。

捨てられがちな食材や原因がわかったら、お買い物のときに気をつけてみましょう。

食品ロスを予防できるようになると、家計の節約にもなってお得です。このノートをぜひ役立ててください。

食品ロスを減らすポイント

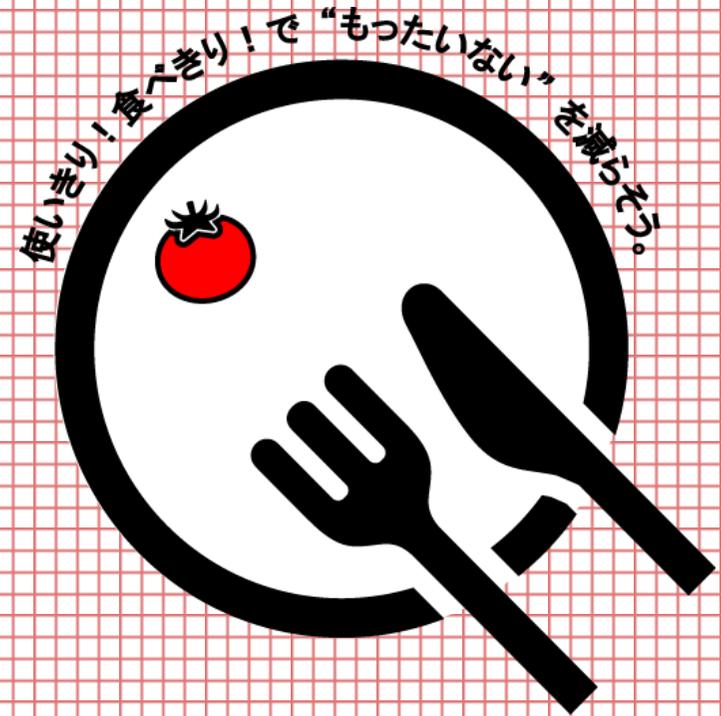
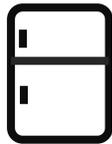
買いすぎない



作りすぎない



冷蔵庫の中を
週1回確認



食べ物の “もったいない” チェックノート

SAPPORO

食べ物の“もったいない”チェック

月	日	捨てたもの			捨てた量			捨てた理由(○が多いものは要注意)					メモ イベントを 記入						
		野菜 果物	料理	品目	全部	半分	少し	鮮度落ち 期限切れ	買いすぎた	作りすぎた	予定が 変わった	その他 理由を記入							
例	7	○		ミニトマト			○		○					誕生日会					
ちよこつと アドバイス	○の数合計		よく捨てているのはどっ ち？捨てることが多いも のは、捨てた理由も チェック！		半分以上捨てた ものは、必要な なかったものかもし れません…			ばら売りや 少量パック を利用して みましょう		買い物メモ を作り、よけ いなものを 買わないで		家族はもっ と少食なの かもしれま せん		忙しい時期 は根菜や冷 凍食品での りきりましょ う		我が家なら ではの理由 があるのか も!?		イベントに あわせて 計画的な 買い物を	