

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！

※購入したもの……買ったままで調理せずにすてしまったもの（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