

★4週間のまとめ

(1週目)

捨てたもの	量(g)	メモ
手つかず食品		
食べ残し		

(2週目)

捨てたもの	量(g)	メモ
手つかず食品		
食べ残し		

(3週目)

捨てたもの	量(g)	メモ
手つかず食品		
食べ残し		

(4週目)

捨てたもの	量(g)	メモ
手つかず食品		
食べ残し		

(4週間の合計)

捨てたもの	量(g)	メモ
手つかず食品		
食べ残し		

あなたのタイプは？

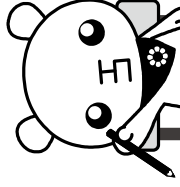
- ① 買い物が大好きで、つい買いすぎてしまう。
→ 冷蔵庫などを整理して必要なものをメモして買い物へ！
- ② いつも冷蔵庫が食品でいっぱい、同じものを買ってきてしまう。
→ 冷蔵庫を整理して、何があるのかひと目でわかるようにしよう！
- ③ 料理は作り過ぎてしまう。
→ 残量を把握しよう！リメイクしてみよう！
- ④ 買ってきたものを冷蔵庫や保管庫に入れたあと、存在を忘れてしまうこともある。
→ 冷蔵庫メモをつくろう！期限が早いものは手前に置こう！
- ⑤ 計画的に買い物をし、効率よく消費し、捨てるものはない。
→ 素晴らしいです。今後も続けましょう！

食品ロス・ダイアリーの内容と記入例

2ページで1週間分です。毎日、家庭で、世帯全員の「食べ残し」や、開封・調理などせずにそのまま捨てた「手つかず食品」の量と理由などを記録します。

※野菜の皮や魚の骨などの調理くず(食べられない部分)は記入不要です。

※外食時や職場、外出先で捨てたものは記入不要です。



日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想
8月3日 (月)	なすが	① 購入したもの	1/3 くらい	へたの部分から腐っていた	冷蔵庫の裏に入ってしまった、存在を忘れていた
8月4日 (火)	チャーハン	② 調理したもの	50g	作りすぎて残っていたが、食べなかった	いつか食べようと思っていたが結局食べなかった
8月5日 (水)	ソーセージ	③ いただきもの	3本 (60g)	賞味期限がずいぶん前に切れて、へんな臭いがした	期限が近いものは冷蔵庫の手前に置くようにする！

★4週間の記録だけをおすすめしますが、2週間、3週間記録する場合は連続した2週間、3週間をおすすめします。

1週間の振り返り

- ・ 2日間外食してしまい、その間に傷んでしまった。
- ・ 冷蔵庫のどこに何ががあるかわからず、同じものを買ってくることがあった。
- ・ 食べきれぬ量を作っているつもりであるが、いつも少し作り過ぎてしまう。
- ・ 買い物が好きで、安いとつい買ってしまおう。
- ・ 来週は冷蔵庫の整理をしてから買い物に行くようにしてみよう。

ポイント

最初は大変だけど
徐々に慣れていくよ！
頑張ろうね！
まずは冷蔵庫の
チェックをしてみよう！



記入のしかた

捨てたもの：食品名、料理名など、具体的に記入してください。お菓子やジュースも捨ててしまった場合は記録してください。

種類：①購入したもの ②調理したもの ③いただきもの ④自家栽培 ⑤その他

量：重さを量れる場合は、量ってください。どうしても量れない場合は1/3、半分、お茶碗1杯など見た目の量を記入してください。

理由：捨ててしまった理由を具体的に記入してください。

感想：捨ててしまった理由の原因となったことや、感想、メモを記録してください。