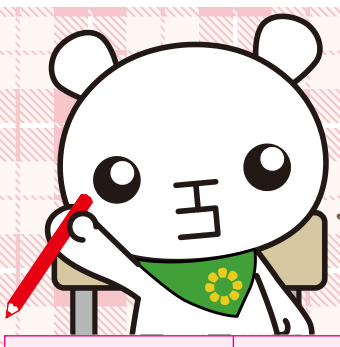


食品ロスダイアリーを記録してみよう!

まずは1週間記録してみましょう。
最初は大変だけど徐々に慣れていくよ! 頑張ろうね!

1週間目

日付	捨てたもの	種類(①～⑤)	量(g)	理由・感想

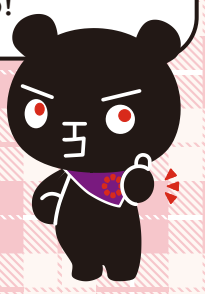
合計				
	手つかず食品(開封・調理していない)	g	捨ててしまった食べ物の金額	円
	食べ残し	g	捨ててしまった食べ物の金額	円

1週間の振り返り

ポイント

捨てた量はどうだったかな?

※1kgあたり610円で食費に換算してみよう!



ダイアリーの記入のしかた

毎日、家庭で「食べ残し」や「手つかず食品」(開封・調理などせずにそのまま捨てた食品)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。

記入の方法

捨てたもの:食品名、料理名など具体的に記入します。(お菓子やジュース等も)
種　類:①購入したもの　②調理したもの　③いただいたもの　④自家栽培　⑤その他
量:重さを量ります。量れない場合は1/3、半分など見た目の量を記入します。
理由・感想:原因など、具体的に記録すると効果的です。

記入例

日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由・感想
7月19日(月)	なすび	①購入したもの	1/3くらい	冷蔵庫の奥に入ってしまい、存在を忘れていた
7月20日(火)	チャーハン	②調理したもの	50g	作りすぎて残していたが、食べなかった
7月21日(水)	ソーセージ	③いただきもの	3本(60g)	期限が近いものは冷蔵庫の手前に置くようにする!

1週間の振り返り

- 冷蔵庫のどこに何があるかわからず、同じものを買ってくることがあった。
- 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う。

ダイアリーの記録シートは、HPからダウンロードできます。

くわしくは 北九州市 食品ロスダイアリー 検索