

食品ロスをチェックしてみよう！

食品ロスを減らすことにつながるポイントをあげています。普段の生活を振り返ってみて、当てはまるものをチェックしてみてください。



☐ チェックポイント1

食事は食べられる量だけ作り、食べ残しがないようにしている。

☐ チェックポイント2

食べきれなかった食品は、容器に入れたり、冷凍するなどしてきちんと保存できている。

☐ チェックポイント3

食材を捨てる時、「もったいないなあ」という気持ちになる。

☐ チェックポイント4

食べきれなさそうな分は、食べる前に他の人に食べてもらえるか聞いてみる。

☐ チェックポイント5

食事をするときは、作ってくれた人や生産者への感謝の気持ちを忘れない。

☐ チェックポイント6

保存してあったものは、賞味期限が切れる前に忘れずに食べている。

☐ チェックポイント7

家にあるものをチェックして、必要なものをリストアップしてから買い物に行っている。

☐ チェックポイント8

買い物は必要なときに、必要な分だけ買うようにしている。

☐ チェックポイント9

外食をするときは、食べきれ分だけ注文をしている。

☐ チェックポイント10

賞味期限と消費期限、何が違うか理解している。

☐ チェックポイント11

すぐに食べる時は、お店の棚で手前に並んでいる、賞味期限が近いものを選んでいく。（てまえどり）

☐ チェックポイント12

食材を買うときに、多少のキズや傷みは気にしないようにしている。

☑ 食品ロスをチェックしてみよう！

いくつチェックができましたか？以下を参考に、食品ロスがどれくらい出やすい生活をしているか見直してみましょう。

✎ チェックが 9～12 個の場合

食品ロスがほとんど出ていないようです。引き続きこの調子でがんばりましょう。

✎ チェックが 6～8 個の場合

食品ロスはあまり出ていないようです。さらに食品ロスを減らすためにできることがないか、探してチャレンジしてみましょう。

✎ チェックが 3～5 個の場合

食品ロスが出やすい生活になっています。無理なく、見直せるところから食品ロスを減らすよう心がけてみましょう。

✎ チェックが 0～2 個の場合

食品ロスを多く出しています。作る人や限りある資源のことを考え、もう一度生活を見直してみましょう。

☑ 食品ロスを減らすために

1 今日からでも、無理なくできるような具体的な行動を書き出してみましょう

（例）買い物に行く前には必要なものをリストアップして買い過ぎないようにする、食材に記載されている産地や生産者についての情報を読んでもみる、など

2 上で書き出したことにチャレンジすることによって、食品ロスを減らすためにどのような良いことがありますか？

（例）本当に必要なものを確認してから買い物に行くことによって買いすぎを防ぎ、使いきれずに捨ててしまう食材を減らすことができる、旬の食材や産地について知ることができて食材を大事にいただくという気持ちになる、など