食品ロス 事前チェックシート

あなたはどのタイプですか？
思い当たる項目をチェックして、タイプとできる行動を確認してみましょう

Check1

- ☐ 野菜は肉はまとめ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

Check1にチェックが多いあなたは？
⇒「**作りすぎタイプ**」
〇買い物の３原則を知ろう
〇調理を工夫してみよう　へ

Check2

- ☐ 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

Check2にチェックが多いあなたは？
⇒「**買いすぎタイプ**」
〇買い物の３原則を知ろう
〇良い状態で保存しよう　へ



Check3

- ☐ 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



Check3にチェックが多いあなたは？
⇒「**ためこみタイプ**」
〇買い物の３原則を知ろう
〇冷蔵庫や食品庫のお片付け　へ

Check4

- ☐ 特価品、ワゴンセールなどについ手が伸びる
- ☐ 野菜や肉はまとめ買いして、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
- ☐ 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱいだ

Check4にチェックが多いあなたは？
⇒「**よくばりタイプ**」
〇調理を工夫してみよう
〇良い状態で保存しよう　へ

Check5

- ☐ 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 置いたか分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

Check5にチェックが多いあなたは？
⇒「**片付け下手タイプ**」
〇買い物の３原則を知ろう
〇冷蔵庫や食品庫のお片付け　へ

買い物の3原則を知ろう

①買物前に、手持ちの食材と期限を確認！

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認し、あわせてその食材の期限を確認しましょう。

確認に時間をかけられない時は、冷蔵庫等の中身をスマートフォンなどで撮影し、買物の時に確認するだけでも効果的です。



②必要な分だけ買う！

いつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食材を購入しましょう。

食べる予定の無い「まとめ売り商品」や特売品などの衝動買いは控えましょう。

③期限表示を知って 賢く買う！

賞味期限は「おいしく食べれる目安」。正しく保存していれば、期限が過ぎても食べられます。すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から購入するようにしましょう。

商品棚の手前に期限が近い商品が置かれていることが多く、「てまえどり」を心がければ店舗での廃棄も防げます。値引シールなどの特典がついている場合も♪

調理を工夫してみよう

①野菜を無駄なく使ってみる！

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には実は食べられるものもあります。

例えばブロッコリーの茎の部分は甘みが多く小さく切れば料理に使えます。大根やかぶの葉はよく洗って味噌汁の具材にしたり、細かく刻み、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできます。

②作りすぎない工夫をしよう！

作る量を調整するのが難しいときは、少なめに作り、足りない場合は、 作り置きしておいた備菜（ピクルス、手作りふりかけ、きんぴらなどの煮物）を使うのもよいでしょう。

③残った料理はリメイク！

作りすぎて残ってしまった料理は次の食事で再度食べてもよいですが、他の料理に変身させれば、飽きずに食べられます。

リメイクにおすすめ！

cookpad 消費者庁のキッチン ページ

良い状態で保存しよう

①買ったらすぐ下処理して適切に保管！

水分の多い野菜は、乾燥しないよう、芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせて、ラップでくるんだり、ビニール袋に入れて保存。

②新鮮なうちに冷凍、解凍後はすぐに調理！

アルミトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱伝導で速く凍ります。解凍は、冷蔵庫に入れてゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使うとよいでしょう。

③使うときのことを考えて保存！

すぐに食べる予定のない場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍しましょう。空気を抜いて、薄く平らにすると解凍しやすいです。

④冷凍できる食品を知ろう！

小松菜：使いやすい大きさに切ってから。
きのこ類：水で洗わず石づきやおがくずを取り除き食べやすい大きさに切ってから。
パン：ラップやアルミホイルに包んでから。食べるときは凍ったままトースターへ。
もやし：生のまま水洗い後よく水切りをして。

冷蔵庫や食品庫のお片付け

普段から、冷蔵庫や食品庫の中を整理整頓し「見える化」しておくことで、無駄をなくすことができます。

①食品をカテゴリ分けする

冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限間近の食材、食べかけの食材 、小さい食材に分けましょう。

②それぞれの置く場所を決める

置き場所を決めて、シールなどで中身をわかるようにしましょう。

③とりあえずのスペースを作る

常にフリースペースを確保しておき、詰めすぎず余裕を持った配置にしましょう。

④ストックのルールを決める

②を続けて、それぞれの食べものの「指定席」を確保しましょう。 常備食品は、残りがどのぐらいになったら補充するかなど、補充目安のルールを決めて おくとよいでしょう