

食品ロス削減 ダイアリー

家庭で生じた
食品ロスを7日間
記録しましょう！

いつ、何を、どんな理由で
捨ててしまったのかを
記入していきましょう。



「食品ロス」とは、
まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことによ。

食品ロスを減らすことは、ごみの減量や環境を
守ることにつながるによ！余った野菜はカレーやスープに使うなど、
食材をおいしく使い切るによ～

日付	捨てた食品・量 (品目・量は具体的に記入してね) 【例】りんご／2個 豆腐／1/4パック カレーライス／1皿	捨てた理由に○をしよう					冷蔵庫内 の量
		食べ残し	傷んだ 腐った	期限切れ	おいしく なかった	その他	
/							多・普・少
/							多・普・少
/							多・普・少
/							多・普・少
/							多・普・少
/							多・普・少
/							多・普・少

※冷蔵庫内の量：多→食品が7割以上(庫内がほぼ埋まっており、奥の食品が見えにくい)
普→食品が3～7割程度(適度に食品が入っている)
少→食品が3割未満(空いているスペースが多い)



▲レシピはこちら
(消費者庁のキッチン)



◀実証モニター
アンケートの
回答はこちら

アンケートの
回答お願いによ～



 長崎県
お問合せ：
長崎県県民生活環境部
資源循環推進課