「食品ロスダイアリー」チェックシート≪記入例≫

日付	曜日			捨てたものの種類				捨てた理由（1・2どちらかを回答）										メ　モ
								1．食べ残したもの※3（複数回答可）					2．未使用のまま捨てたもの※4（複数回答可）					
		名称	重量(g)※2	家で調理	購入	もらいもの	収穫・採取したもの	作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくない・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限が切れた	飽きた・好みでない	片付けたかった	その他	〈捨てる要因となったことや、捨てずに済む方法等を考えてみましょう。〉
10 / 22	日	カレー	400g	○				○		○								いつもつい作りすぎてしまう。
10 / 22	日	ウインナー	150g		○									○				特売で3袋まとめて買ったもの。使いきれなかった。
10 / 23	月	きゅうり	50g			○							○					使い道を思いつかず日が過ぎた。サラダに使えばよかった。
10 / 23	月	食パン	70g		○								○					6枚切りを買って、1枚はカビが生えたので捨てた。
10 / 24	火	ミンチ肉	150g		○								○			○		冷凍していて、半年ほど使うのを忘れていた。
10 / 25	水	コンビニ弁当	70g		○			○										ご飯の量が多かった。
10 / 26	木	塩辛	30g			○								○	○			お土産の塩辛を、期限が切れたので捨てた。
10 / 26	木	ポテトチップス	50g		○					○								半分食べて、置いていたら、湿気てしまった。
10 /27	金	ロールケーキ	60g		○									○				6切れあったが全て食べきれなかった。すぐ冷凍保存すべきだった。
10 /27	金	ポテトサラダ	100g	○				○		○								余った。次回はコロッケなどのアレンジ料理に挑戦してみよう。
10 / 28	土	納豆	50g		○									○				冷蔵庫の掃除。定期的な整理が必要と実感。
10 / 28	土	チーズ	40g		○									○				〃
10 / 28	土	唐揚げ	150g	○				○										親戚の集まりで残ってしまった。持ち帰ってもらえばよかった。

≪記入上の留意点≫

※1「捨てたもの」

⇒家庭内で捨てたものが対象です。記入者ご本人のほか、家族の方が捨てたものも含みます。

なお、調理くずや魚の骨等の食べることができない部分、職場や外出時のものは含みません。

※2「重量(g)」

大体の目分量で結構です。右の「重量の目安」の表を参考に記入してください。（目安：お茶碗1杯=150g）

※3「1．食べ残したもの」

⇒食事に出したが食べきれずに捨てた食品

家で調理した場合、調理されたものを購入した場合(レトルト食品・総菜・弁当・パン等)、調理されたものをもらった場合全てを含みます。

※4「2．未使用のまま捨てたもの」

⇒①調理前・食べる前に捨てた未使用の食品

野菜・果物・肉・野菜・魚・麺・大豆類・パン・米等

⇒②未開封のまま捨てた食品

缶・びん・袋詰食品、ジャム等の加工品、調味料、ドレッシング、レトルト食品、お菓子、おにぎり、サンドイッチ、弁当、総菜等

野菜

食品	単位	重さ(g)	食品	単位	重さ(g)
キャベツ	1/4個	250g	にんじん	本	200g
ほうれん草	袋	200g	ごぼう	本	150g
小松菜	袋	300g	たまねぎ	個	300g
みずな	袋	120g	長いも	1/4本	150g
はくさい	1/4個	500g	れんこん	節	100g
ねぎ	本	200g	さやまめ	さや	10g
レタス	個	400g	かぼちゃ	1/4個	400g
ブロッコリー	株	300g	きゅうり	本	100g
もやし	袋	200g	なす	個	150g
大葉(青じそ)	袋	1g	トマト	個	150g
アスパラガス	本	20g	ミニトマト	個	20g
しゅんぎく	束	30g	ピーマン	個	40g
かいわれ	パック	40g	アボカド	個	200g
さつまいも	個	250g	きのこ類	パック	120g
じゃがいも	個	220g	パプリカ	個	120g
さといも	個	50g	ししとう	本	10g
だいこん	本	1000g			

果物

食品	単位	重さ(g)
りんご	個	350g
みかん	個	100g
グレープフルーツ	個	400g
オレンジ	個	250g
レモン	個	150g
柿	個	150g
バナナ	本	150g
キウイフルーツ	個	120g
ぶどう	粒	5g

その他

食品	単位	重さ(g)
たまご	個	60g
とうふ	丁	300g
油揚げ	枚	30g
食パン	斤	400g

「重量の目安」（NPO法人ごみじゃぱん食品ロス削減チーム）を加工して作成
（https://gomi-jp-foodloss.com/pdf/food_weight.pdf?1566972030）

実際にチャレンジしてみましょう♪⇒

「食品ロスダイアリー」チェックシート

①いつ、何を、どのくらいどんな理由で捨てたかを、〈例〉を参考にメモしていきましょう。
②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返っていきましょう。
③自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。
④もったいないを意識して、記入を続けていきましょう。最初の時と違いが出れば、大成功♪

日付	曜日			捨てたものの種類				捨てた理由（1・2どちらかを回答）										メ　モ 〈捨てる要因となったことや、捨てずに済む方法等を考えてみましょう。〉
								1. 食べ残したもの（複数回答可）					2. 未使用のまま捨てたもの（複数回答可）					
		名称	重量(g)	家で調理	購入	もらいもの	収穫・採取したもの	作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくない・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限が切れた	飽きた・好みでない	片付けたかった	その他	

「食品ロスダイアリー」チェックシート

日付	曜日			捨てたものの種類				捨てた理由（1・2どちらかを回答）										メ　モ 〈捨てる要因となったことや、捨てずに済む方法等を考えてみましょう。〉
								1. 食べ残したもの（複数回答可）					2. 未使用のまま捨てたもの（複数回答可）					
		名称	重量(g)	家で調理	購入	もらいもの	収穫・採取したもの	作りすぎ・量が多い	好き嫌い	保存後品質劣化	おいしくない・調理失敗	その他	傷んでしまった	期限が切れた	飽きた・好みでない	片付けたかった	その他	