

# 1週間 チャレンジ!

# 食品ロスダイアリー

「食品ロス」とは?

⇒本来は食べられるのに、  
すてられてしまう食べ物のこと

例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のことです。  
一口も食べていないのに、すてられることもあります。

今、世界中の国が、食品ロスを減らすために取り組んでいるんだよ。



## どんな食品ロスが出てくるのか? 食品ロスダイアリーで点検しよう。



たとえばこんな  
時にさがそう!

- **ごはんを食べ終わった後...**  
食べ残しは無いかな?
- **ごみをすてに行く前...**  
もともとは食べられたはずなのに  
すてられている食べ物がないかな?

食品ロスを見つけたら、

①食べ残しと②手つかず食品のどちらに当てはまるか考えよう!

### ①食べ残し

少し食べたけれど、残ってすててしまった食べ物

例



お皿の上に残った  
おかず



ふくろを開けた  
おかし



作りすぎた料理



### ②手つかず食品

少しも食べずにすててしまった食べ物

例



買ったままの野菜・魚・肉



開けていない弁当・おかし



消費期限とは、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。賞味期限とは、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。

## 食品ロスを見つけたら、裏の表にかきましょう。

# 食品ロスダイアリー

- ①購入品
- ②自家製
- ③もらった
- ④外食時
- ⑤その他

- ①量が多すぎた
- ②好みではない
- ③品質の劣化
- ④その他

- ①消費期限切れ
- ②賞味期限切れ
- ③品質の劣化
- ④片付け
- ⑤その他

	日付	捨てた物 または料理名	食ロス 0の日	捨てた量(g) (概算でよい)	入手方法	捨てた理由	
						食べ残し	手つかず食品
例	6月10日	すき焼き	○		④		
例	6月12日	刺身		100g	①	③	
例	6月12日	ロースハム		400g	③		②
1	月 日						
2	月 日						
3	月 日						
4	月 日						
5	月 日						
6	月 日						
7	月 日						
8	月 日						
9	月 日						
10	月 日						
11	月 日						
12	月 日						
13	月 日						
14	月 日						
小計	日間	個		g	① 回 ② 回 ③ 回 ④ 回 ⑤ 回	① 回 ② 回 ③ 回 ④ 回	① 回 ② 回 ③ 回 ④ 回 ⑤ 回