

平成 28 年度「削減家計簿」を付けて食品ロス削減！！

- ・毎月1回、1日（ついたち）を「食品ロス見直しデー」として、少しでも食品ロスをなくしていきましょう。
- ・食品ロスになったものの重さを量って、「削減家計簿」に記入してください。
- ・7月から3月まで取り組みをお願いします。
- ・3月の記入が終わりましたら、あしたの日本を創る協会までご送付ください。

【送付先】〒106-0031 東京都港区西麻布 3-24-20 交通安全教育センタービル 4F

公益財団法人あしたの日本を創る協会

今回の食品ロスとはどのようなものかというところ…

「削減家計簿」の記入については「直接廃棄」「食べ残し」の2種類をお願いします。

○直接廃棄＝忘れていた等によって使わずにそのまま廃棄したものです。

○食べ残し＝食べ残して廃棄したものです。

廃棄する前に重さを量って裏面の「削減家計簿」に記入してください。

記入見本

かならず食品名と重さを記入してください

年月日	食品ロスの内容・重さ	
7月1日 (金)	直接廃棄（食品名と重さを記入してください） みかん 300g	食べ残し（料理名と重さを記入してください） グラタン 180g
昨年の1世帯平均	123.6g	61.5g

昨年度のその月の全国平均の1世帯当たりの食品ロス量です。今月のあなたの食品ロスは多い？少ない？

食品ロス 減らすため おうちでチェック

「食品ロス見直しデー」に、次の項目をチェックしてみてください。

- 冷蔵庫の中を点検しましたか？
- 食べ残しをしていませんか？
- 食材を無駄なく使いきっていますか？
- 賞味期限内のものを捨てていませんか？
- 料理する時に皮を厚くむきすぎたり、食べられる部分を捨てていませんか？
- 買い物の前に食品の在庫を確認して必要なものだけを買っていますか？

平成 28 年度削減家計簿



ここは記入しないでください

一般参加者

年月日	食品ロスの内容・重さ		年月日	食品ロスの内容・重さ	
7月1日 (金)	直接廃棄	食べ残し	12月1日 (木)	直接廃棄	食べ残し
昨年の1世帯平均	123.6g	61.5g	昨年の1世帯平均	164.4g	60.1g
8月1日 (月)	直接廃棄	食べ残し	1月1日 (日)	直接廃棄	食べ残し
昨年の1世帯平均	149.4g	69.8g	昨年の1世帯平均	97.8g	58.5g
9月1日 (木)	直接廃棄	食べ残し	2月1日 (水)	直接廃棄	食べ残し
昨年の1世帯平均	141.4g	62.6g	昨年の1世帯平均	167.1g	64.2g
10月1日 (土)	直接廃棄	食べ残し	3月1日 (水)	直接廃棄	食べ残し
昨年の1世帯平均	123.1g	57.0g	昨年の1世帯平均	159.3g	56.4g
11月1日 (火)	直接廃棄	食べ残し	9か月間に渡るご協力ありがとうございました。		
昨年の1世帯平均	128.1g	57.3g			
<p>ご記入者様について</p> <p>■都道府県：() (あてはまる所に○をしてください)</p> <p>■年代：10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代以上</p> <p>■世帯構成：単身世帯 2人世帯 3人世帯 4人世帯 5人以上世帯</p>					
感想・コメント等をお書きください					