

## やってみよう冷蔵庫の中身チェック

食品ロスの削減には、日々の生活の中に無駄がないか調べるのが第一歩です。まずは、冷蔵庫の中身をチェックしてみましょう。

### 1 チェックシートの作成

冷蔵庫の中の食材のうち消費期限、賞味期限が近いもの、傷みやすい物を一覧に見やすいところに貼るなどする。

ホワイトボード等が便利ですが、ありあわせのメモ紙でも十分です。

また、買い物のレシートを使うという方法もあります。

### 2 日々の食事や買い物

チェックシートに記入した食材のうち使ったものを消したり、新たに買い足したものを追加したりする。

### 3 定期的にチェック

月2回程度、冷蔵庫の中をチェックし、期限切れのものがないか確認する。

### 4 習慣づけ

1～3を繰り返す。

### 【もうひと手間】

余裕のある方は、捨てることになった食材の種類や量（重さ）を記録しておきましょう。

1年ごとに集計して、毎年データを比較してみることも食品ロス削減の意識づけなどに役立ちます。

### ※モニタリング調査に参加いただいた方の感想の一例

チェックしやすいように冷蔵庫の中を整理するようになった。

物を詰め込みすぎないように気を付けるようになった。

買い物の際、同じものを無駄に買わないなど参考になる。