

アナタはどのタイプ？



# 食品ロス 事前チェックシート

物価高の今、食べきることは何よりの節約術です。とは言うものの、食品を必要な分だけ購入し、きっちり使いきるのは、なかなか理想通りにはいかないもの。

一度、消費行動のパターンをチェックしてみませんか？癖が分かればストレスも少なくなり、食材のムダを減らすきっかけにもつながります！さっそくチェックしてみましょう♪

## Check 1

- 野菜や肉は、まとめ買いすることが多い
- おかずは多めに作り、まとめて大皿に盛り付けて出す
- 料理やお菓子作りが大好きで、作り過ぎてしまう
- 料理の献立をそのときの気分で決めがちだ
- 食べ残して捨ててしまうことがある

頑張って  
作りすぎタイプ

## Check 2

- 買い物に行くのが大好き
- いつも使う食材はさらしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについつい手が伸びる
- 買った野菜は使う前にしなびてしまうことがある
- 食材を使わず捨ててしまうことがある

ついつい手が出る  
買いすぎタイプ

## Check 3

- 冷蔵庫や食品庫には、常に食品がいっぱいだ
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 家にあるのに、同じものを買ってしまうことがよくある
- 買ってあるはずの食品を、どこに置いたか分からないことがある

気がいたら  
ため込みすぎタイプ

## Check 4

- 特価品、ワゴンセールなどについつい手が伸びる
- 野菜や肉はまとめ買いついて、とりあえず冷蔵庫に入れておく
- 冷蔵庫や食品庫の中に、いつか食べるかも？と思っている食品がある
- 冷蔵庫や食品庫には、常に食品がいっぱいだ

在庫がないと心配？  
特売大好きタイプ

## Check 5

- 買った食品は、とりあえず冷蔵庫や食品庫に入れておく
- 買ってあるはずの食品を、どこに置いたか分からないことがある
- 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかることがある
- いつ開封したか分からない食材がある

なかなかできない  
片付け苦手タイプ



タイプ別食べきり  
ヒントは裏面に

### 頑張って作りすぎタイプ

心をこめて作った料理、残さず食べてもらえるように、計画的に量を調節してみましょう。

- ◆大皿に盛りつけず、各々小皿に配膳
  - ◆冷蔵庫にある食材を駆使したおかず作り
  - ◆冷凍保存できる食材を積極的に活用
- 今ある食材で何ができるか、考えながら作るこそ、腕のふるいがあるというもの。「ごちそうさま！」今夜も家族に美味しく食べさせてもらいましょう♪



### 気がついたらため込みすぎタイプ

庫内がいっぱいと、食材をスムーズに取り出すことができなくなり、期限がせまる食材や使いかけ・食べかけの食品を奥にしまい込んでしまいます。◆それぞれの食べ物に指定席を◆「とりあえず」のスペース確保で整理整頓長続き！◆購入した際のレシートを冷蔵庫に貼り、使ったものからチェック◆買い物前に庫内をスマホで撮影、在庫チェック！家計に優しいだけでなく、まだ食べられるものを処分する罪悪感もぐんと減らせます。

### なかなかできない片付け苦手タイプ



庫内に食材をしまう前に、予め種類ごとに整理し、居場所を決めておきましょう。補充感覚で食材をしまうことができ、家族にも分かりやすいです。

- ◆クリアケースを活用して、縦に並べれば不足分を把握しやすい！
- ◆頻繁に使う食材はドアポケットにまとめるなど、用途に合わせて使いやすい配置をワンアクションで取り出せると、家事のストレスもぐっと減り、気持ちよく台所仕事に取りかかれます♪



### ついつい手が出る買いすぎタイプ

ついつい買い過ぎてしまう場合は、できるだけ余分な食品を購入しない工夫を。

- ◆お財布に入れるお金は少なめに
  - ◆滞在時間に自分なりの制限をかける
  - ◆小さめのエコバッグを持参して、必要なものだけしか購入できないようにする
  - ◆目新しい調味料や珍しい食材を試すときは、応用がきくものかどうかで判断
- 使いきれなければ、せっかく購入した食材をムダにすることに。家計と環境に優しい買い物を心がけましょう！



### 在庫がないと心配？特売大好きタイプ

まとめ買いをしたら、冷凍保存や小分けに整理するなどの下処理もセットで行いましょう。使う予定もないのに購入してしまうと、どんどん日にちばかりが過ぎて気がついたら期限切れ…なんてことも。◆まとめ買いでかえって損しないように、ひと手間かけて、良い状態で保存する◆買ったらず了ではなく、食べきって終了家庭内の食品ロスを減らしながら賢く特売を利用しましょう♪



## タイプ別食べきりヒント