

冷蔵庫チェックシート



	食材	数量	買った日	消費・賞味期限	献立メニュー	作った日
冷蔵庫						
チルド室						
パーシャル						
冷凍室						
野菜室						

食品ロスってなに？

食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では、年間約600万トン以上もの食品ロスが発生しています。
(環境省平成27年度推計より)

毎日一人あたり
1~2個分の
おにぎりを捨て
ていることにな
るんです!!



食品ロスの発生要因ランキング

1位 過剰除去
(皮のむきすぎ)



2位 食べ残し



3位 期限切れ



ぜひ裏面の
「冷蔵庫チェックシート」をご利用ください!

★食品ロス削減のためにできること★

Step1. 買い物するとき

- 冷蔵庫の中をチェックしてから買い物に行く
- 献立を考えてから買い物に行く
- 量り売りを利用する

Step2. 料理するとき

- 果物や野菜の皮などは必要以上に除去しない
- 食べられる分だけ作る
- 残った具材を上手に活用する

Step3. 食べるとき

- 食べられる分だけお皿によそう
- 出された料理は残さず食べる

～あなたが日頃行っている、ちょっとしたアイデア～

ごみ減量アイデア募集中

こんなアイデア募集しています。例えば・・・



過剰な包装は断ります

大根の葉は捨てずに炒めてふりかけにします



- ホームページや情報誌などでご紹介させていただくことがあります。
- 市ホームページでこれまでの「ごみ減量アイデア」を見ることができます。ぜひご覧ください!
(市ホームページ内にて「ごみ減量アイデア」と検索)
- アイデアはオリジナルに限ります。

★応募方法はいろいろあります★

- ① アイデアの内容、② 住所、③ 氏名(ふりがな)、④ 電話番号をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

<郵送>

〒194-0202
町田市下小山田町3160
3R推進課推進係「減量アイデア」
募集担当

<FAX>

042-797-5374

<メール>

mcity2930@city.machida.tokyo.jp