

あなたの冷蔵庫 食品ロス度チェック！

| チェック項目 | チェック欄 |
|-------------------------------|-------|
| 献立を決めずに買い物に出してしまう | |
| 「お得」「安売り」という言葉に弱い | |
| 食材やストックがたくさんあると安心する（ないと不安になる） | |
| 買ったものの、使うのが面倒になり放置した野菜がある | |
| まだあるのに同じものを買ってしまう | |
| 買い物に行く前に冷蔵庫の中身はチェックしない | |

⇒ チェックの数が多い人は **買い物の仕方** を見直そう！

| チェック項目 | チェック欄 |
|-----------------------------|-------|
| 物がいっぱい、奥がよく見えない（奥のものが取れない） | |
| 奥から忘れていたものが出てくることがある | |
| ドリンクや調味料が、冷蔵庫内の別々の場所にある | |
| 家族に「〇〇はどこにあるの？」とよく聞かれる | |
| 食材を入れ過ぎて、冷凍室の引き出しがスムーズに開かない | |
| 冷凍室に入れた食材が積み重なっている | |

⇒ チェックの数が多い人は **収納方法** を見直そう！

| チェック項目 | チェック欄 |
|-------------------------|-------|
| たまに腐っている野菜を発見することがある | |
| 冷凍したお肉を調理したけど、あまりおいしくない | |
| 作り置きを忘れ、気づいたらダメになっていた | |
| 保存場所がよく分からない食材がある | |
| まだ大丈夫かな？と、不安で捨てた調味料がある | |
| 霜が覆って中身が分からない冷凍食材がよくある | |

⇒ チェックの数が多い人は **保存方法** を見直そう！