まずは１週間記録してみましょう。

① いつ、何をどのくらい、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう。
② どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って、削減するにはどのようにしたら良いのか、考えてみましょう。
③ 自分のスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。
④ もったいないを意識して、チェックシートに記入を続けてみましょう。最初の時と違いが出れば大成功。

	日　付	曜日	捨ててしまったもの	捨てたものの種類				捨てた理由				メ　　モ
				家で調理したもの	購入したもの	もらいもの	収穫・採集したもの	食べ残し	痛んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	
例	６／30	月	大根　1／3		✓				✓			
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											
	／											

食品ロスを自覚して、自分自身の問題として捉えることが削減への第一歩です。