週目（　／　～　／　）

A 手つかず食品（未使用で捨てた食品）を記入

	未使用で 捨てた食品	グラムで記入 （目分量でも可）	1 品質の劣化 2 期限が切れた 3 好みでない・飽きた 4 片付けたかった 5 その他（記入）	1 冷蔵庫等の整理・在庫確認 2 期限を早めに確認 3 買い過ぎに注意 4 長期保存法の実践 5 使い切りレシピの実践 6 その他（記入）	1 購入 2 もらいもの 3 自分で作った 4 その他 （記入）
日付	**捨てた食品**	**捨てた量**	**捨てた理由 【１つだけ選択】**	**どうすれば捨てずにすんだ？ 【複数選択可】**	**入手について**
1/16	クッキー	50g	3	7　フードドライブを活用する	3
1/16	とうふ	150g	2	1、2	2
1/20	大根	40g	1	3、5、6	1
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			
		g			

週目（　／　～　／　）

B 食べ残した食品を記入

	食事に出したが食べ残した食品・料理の名前	グラムで記入（目分量でも可）	1 作り過ぎ、量が多い 2 好みでない・食べず嫌い 3 放置していて忘れた 4 片付けたかった 5 飽きた 6 その他（記入）
日付	**捨てた食品**	**捨てた量**	**捨てた理由【１つだけ選択】**
1/16	ごはん	160g	1
1/16	カレー（ご飯も一緒）	約350g	2
1/17	豚肉	約100g	3
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	

C 1週間の終わりに記入

① 今週、家族の半数以上が家で食事をした頻度として、最も近いものを選択してください。単身世帯のかたは、ご自身についてのみ回答してください。

【朝】
1 ほぼ毎日　2 半分くらい　3 ほとんどしない

【昼】
1 ほぼ毎日　2 半分くらい　3 ほとんどしない

【夜】
1 ほぼ毎日　2 半分くらい　3 ほとんどしない

② 今週、あなたの家で、捨てる食品の量に影響する特別な出来事がありましたか？

1 なかった

2 あった
→その内容を記入してください。
（例：来客があって食事会をした、など）

③ 今週を振り返り、ダイアリーを通して気づいたことを記入してください。