

やってみよう！ 大切なのは、一人ひとりが思う「もったいない」

ごみダイエットチェック表【買い物編】

買い過ぎない、整理整頓でごみも家計もダイエット！
買い物に行く前、または月に1回チェックしてみましょう！！

買い物前に

□ 冷蔵庫や食品保管庫を確認

今日は、買い物行く必要がありますか？
次に買い物に行くのはいつですか？次回まで
待てませんか？
お買い物を計画的にすることは、家計にとって一番大事なことです。



□ 買い物には、メモを持参

必要なものを書き出して買い物に行きましょう。
余分なもの、二重買いを防げます。前回の買い物の
レシートもチェック！

レシートを冷蔵庫に貼って
おくと便利です！

〇〇スーパー		
ウーロン茶 @189×2	¥378	
豆腐 @98×2	¥196	終
卵6個入 128	¥128	
長ねぎ 87	¥87	
キャベツ 128	¥128	終
合計	¥917	
現金	¥1,000	
お釣	¥83	

買い物中は

□ 生鮮品は期限内に使いきれるか考える

割安な大口パックを買って、使い切れなくなるより、少し割高でも小口パックを買ったほうが経済的です。
卵や納豆が大口で安く売っていた場合、つい買ってしまふことが多いと思いますが、その前に、本当に使いきれるか考えましょう！

□ 安いものほど熟慮して

安いものほど、つい手が出てしまい、結局ごみになることが、
小さい買い物も積み重なると大きな散財になります。



□ 詰め替え品を使おう

洗剤やシャンプーなどは詰め替え品を使うと経済的！
ごみもかさばらなくてお得！

買い物の後は

□ 冷蔵庫は上手に収納

冷蔵庫は、収納場所を決めておくと、
何がどのくらいあるかすぐわかります。
二重買いを防いで食品ロスを削減できます。
よく使うものは中下段に置くと便利です！

ペットボトル、飲み物など

卵、大豆製品、常備おかずなど

薬、チーズ、朝食の野菜など

