10月は「食品ロス削減月間」です。

日本のひなた宮崎県

すぐに食べるなら『てまえどり』

みやざき食のもったいないキャンペーン2025

◀シールを2枚以上集めて応募しよう！

抽選で110名様に県産品などがあたる！

●この事業には宮崎県産業廃棄物税を活用しています。

みやざきの食と農を考える県民会議

応募締切

令和7年

10/31(金)まで

当日消印有効

キャンペーン応募方法など詳しくはこちら

1,000円分のクオカードPayが当たる／

スマホで簡単♪

アンケートキャンペーンもやってます！

↓ キャンペーン応募はがき ↓

✂ 点線を切り取ってシールを貼り、両面の必要事項をご記入の上ご応募ください

みやざき食のもったいないキャンペーン2025

応募シール 1　応募シール 2

B賞（100名様にあたる！）▶ 2枚で応募

宮崎県産品詰合せ

応募シール 3　応募シール 4

A賞（10名様にあたる！）▶ 4枚で応募

宮崎牛&県産豚肉 焼肉セット

※写真はイメージです。 実際の内容とは異なる場合があります。

◆ アンケート ◆

※あてはまる内容の□にチェックを書き入れてください

1 日頃から、賞味・消費期限近くの食品を購入していますか？

- □ 購入している
- □ 購入していなかったが、今後は購入する
- □ 購入していないし、今後も購入するか分からない

2 あなたは食品ロス削減のためにどんな取組をしていますか？（あてはまるものすべてに✓をつけてください）

- □ 日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する
- □ 商品棚の手前から商品をえらぶ（てまえどり）
- □ 賞味・消費期限間近の商品（値引き商品含む）でも積極的に購入する
- □ ばら売りや小分け商品など、食べきれる量を購入する
- □ 残さず食べる
- □ 取り組んでいることはない　□ その他（　　）

食品ロス
セルフチェック

食べ物を大切に！
みんなで実践！食品ロス削減！

採点方法 各項目についてご自身の状況に最も近いものを選び該当する点数を加算してください。

いつもする 3点　ときどきする 1点　あまりしない 0点

自己評価

買い物前

☑ 01. 在庫確認
日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認している。 …… ＿＿点

☑ 02. 献立計画
献立を計画し、必要な食材をリストアップしている。 …… ＿＿点

買い物中

☑ 03. 「てまえどり」
すぐ食べるものは、期限の近い（商品棚の手前の）商品から選んでいる。 …… ＿＿点

☑ 04. 必要量の購入
家族の人数や消費ペースに合わせて、食べきれる量を購入する。 …… ＿＿点

☑ 05. 使い道イメージ
買おうとしている食材を、具体的にどのような料理に使うかイメージできている。 ＿＿点

☑ 06. 保存方法考慮
購入後、どのように保存するか（冷蔵庫・冷凍庫のスペースなど）を考慮して食材を選んでいる。 ＿＿点

買い物後

☑ 07. 料理を作りすぎない
家族の人数や食べる量に合わせて、食べきれる量を作っている。 …… ＿＿点

☑ 08. 残さず食べる
買った食材を残さず食べている。 …… ＿＿点

合計 ＿＿点

評価基準

18～24点　素晴らしい！食品ロス削減の実践
非常に高い意識で食品ロス削減に取り組んでいます。この習慣を維持することで、家計にも環境にも大きく貢献しています。今後も続けましょう。

10～17点　良好！食品ロス削減への意識あり
食品ロス削減のために意識して行動できています。意識的に行動する機会を増やしてみましょう。

9点以下　改善の余地あり！食品ロス削減に取り組んでみましょう
食品ロス削減に取り組むことで、家計の節約にも繋がり、環境負荷の低減にも貢献できます。まずはできることから一つずつ始めてみましょう。

↓ キャンペーン応募はがき ↓　✂ 点線を切り取ってシールを貼り、両面の必要事項をご記入の上ご応募ください

郵便はがき

〒880-0805

宮崎市橘通東4丁目1番2号
みやざき食のもったいないキャンペーン2025 係

85円の郵便切手をお貼りください

ご応募 必要事項記入欄

フリガナ	
氏名	
住所	〒　－
電話番号	－　－

裏面に応募シールを2枚以上貼りアンケートにお答えください

※ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送以外には使用いたしません。
※本アンケートキャンペーンでご回答いただいた情報は、アンケート結果の集計・分析のみに利用し、他の目的には使用いたしません。