

# 「食品ロス」を減らそう！

～食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられる食品のこと～

## ○買いすぎない！

冷蔵庫の中をチェックし、  
必要な食品を、必要に時に、必要な量だけ購入しましょう。

### 【ポイント】

- ・買い物にメモや冷蔵庫内を携帯やスマホで撮影した画像を持参しましょう。
- ・必要な分だけ「ばら売り」「量り売り」で買いましょう。
- ・買い物をしない日をつくろう。
- ・すぐに食べる場合は、商品棚の手前にある食品から買いましょう。

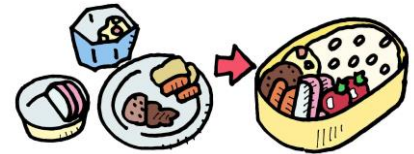


## ○作りすぎない・食べ残さない！

食べきれ的分だけを量って作り、料理を作りすぎないことが大切です。  
残ってしまったら別の料理に作りかえるなど、工夫をして食べ切りましょう。

### 【ポイント】

- ・作り過ぎたら他の料理につくり変えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。



## ○捨てないで使い切る！

こまめに冷蔵庫やストックをチェックして、食材を無駄なく使い切りましょう。

### 【ポイント】

- ・野菜の皮は食べられるものが多いので丸ごと調理しましょう。
- ・野菜の捨てる部分で栄養満点スープに使用する。
- ・細かくきざんで調理に使う。



## 豆知識：賞味期限と消費期限

表示された保存方法を確かめて、無駄な廃棄を少なくしましょう。

### 賞味期限とは

おいしく食べることができる期限です。  
いたみにくい食品なので、期間を過ぎて、食べられなくなるとは限りません。

スナック菓子、即席めん類  
レトルト食品、ジュース  
缶詰など



### 消費期限とは

食べても安全な期限です。  
いたみやすい食品なので、期間内に食べましょう。

弁当、調理パン、そうざい  
生めん、洋生菓子など

