

# お買物編

## 1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。



## 2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



## 3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る



# ご家庭編

## 1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする



## 2 食材を上手に使いきる

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくは QR コードへ



## 3 食べきれぬ量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する



あなたも1日でお茶碗約1杯分の食べものを無駄にしているかも?!

大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動すること

**日** 本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間 600 万トン以上発生しています。

**食** 品ロスの約半分は、家庭から発生。家庭の食品ロスを計量し、記録するだけで、気づきが得られます。まずは一週間、記録してみましょう。記録様式はこちら。

