

# 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・食べきれぬ量だけ買う

- ▶ 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・茹でるなどの下処理をして、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



# 食品ロスを減らしましょう

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?!



## 「食品ロスの削減の推進に関する法律」

(令和元年 10 月 1 日施行)

本法律は、食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定その他食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的としています。

**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。



食べもののムダを  
なくそう プロジェクト