



# 食品ロスを減らすために私たちができること



## 買い物で

- ◆ 買い物前には、冷蔵庫をチェックし、買すぎや買い忘れを防ぐため、スーパーにはメモを持っていきましょう!!
- ◆ 少量パックやバラ売りを上手に活用しましょう!!
- ◆ すぐ使うものは出来るだけ手前に陳列されている食品を!!



## 外食で

- ◆ 食べきれる量のメニューを注文しましょう!
- ◆ 食べられないものを事前に伝えましょう!



 **宴会では、<sup>さん まる いち まる</sup>3010運動**を実践しましょう!!

### 3010運動って何?

- ① **まず 乾杯後の30分間** はできたての料理を楽しみましょう!
- ② **お開き前の10分間** は席に戻って、もう一度料理を楽しみ、食べ残しがないようにしましょう!



## 家庭で

- ◆ 冷蔵、冷凍、常温など、食品に適した方法で保管して長持ちさせましょう!
- ◆ 肉と魚はなるべく早めに冷蔵するなど、出来るだけ新鮮な状態を保ちましょう!!
- ◆ 野菜や果物の皮は厚くむかない。食材によっては、茎や皮も調理して無駄なく使いましょう!
- ◆ 冷蔵庫の中を管理して、計画的に献立を立てておきましょう!
- ◆ 調理の際は残っている食材から調理するように心がけ、野菜などの傷みやすい食品は早めに使い切るようにしましょう!
- ◆ 食べきれる量を調理して、作りすぎないようにしましょう!
- ◆ 余った料理は別の料理にアレンジしましょう!!
- ◆ 賞味期限を正しく理解し、期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうか判断しましょう!

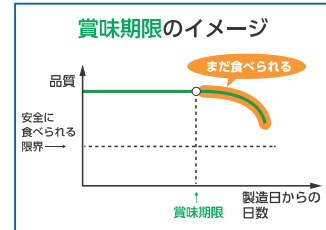


\*「賞味期限」については、右を見て下さい → → →

## 「消費期限」と「賞味期限」はどう違う?

**消費期限** 品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれのない期限で、この期限を過ぎたら食べない方がよい。  
(弁当、サンドイッチ、惣菜など、比較的劣化が速い食品に表示)

**賞味期限** おいしく食べることが出来る期限で、この期限を過ぎたからといって、すぐ食べられなくなるわけではない。  
(袋菓子、カップ麺、缶詰など、比較的劣化が遅い食品に表示)



賞味期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません!

すぐに捨ててしまうのではなく、見た目やにおい、味などを確認し、まだ食べられるものは、捨てないでいただきます。

