

## 今日からできる！地球にもお財布にも優しい食品ロス削減

家庭から出る食品ロスの原因は、作り過ぎによる「食べ残し」、皮の剥き過ぎなど食べられる部分を捨ててしまう「過剰除去」、買い過ぎによる「鮮度落ち」です。このような食品ロスはちょっとした一工夫で削減できます。必要な量だけ購入して、食べきることがポイントです。

## 買い物

### 買い物は必要に応じて！

必要な食品を、必要なときに、必要な量だけ購入しましょう。必要以上に買ってしまった場合は、冷凍保存も活用しましょう。



### 冷蔵庫チェックは必ず！

出掛ける前は必ず冷蔵庫の中身を確認しましょう。「ないと思っていたけど、買い置きしていた…」なんてことが防げます。



### 手前の商品から買う！

家庭での利用予定と照らし合わせながら、すぐに食べるものは賞味期限や消費期限が近いものを優先して買いましょう。



## 調理

### 残っている食材から調理

「いつか食べるだろう」食品は、食品ロス予備軍です。捨てることなく使きましょう。



### 無駄なく使って食べきる

野菜の皮など捨てがちな部分も使えば、栄養が取れ、生ごみを減らすことができます。



### クリーンアップデーを！

定期的に冷蔵庫を整理する日を決め、すっきり気持ちの良い冷蔵庫を保ちましょう。



## 食品の期限表示を正しく理解しよう！

消費の期限表示は「賞味期限」と「消費期限」があります。いずれも開封していない状態で表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

**賞味期限：**「おいしく食べることができる期限」。すぐに捨てずに、見た目や臭いで判断しましょう！

**消費期限：**「食べても安全な期限」。期限を過ぎたものは食べない方が安全です。