



皆さんのちょっとした心がけで
“食品ロス”は減らせます。
 今日から「今から」始めてみませんか？

外出時の取組み



●「食べ切れる量」を注文しましょう。

食べ切れなかったら、注文時に少なくできるか聞いてみましょう。



●宴会時には「残しま宣言」

宴会前に幹事の方は食べ切りの声掛けをしましょう。宴会中も料理の残り具合を見て、みんなで声掛けしましょう。



●グループ間で料理をシェア(分け合い)

皆で料理をシェアして、食べ残しをなくしましょう。



●食事を楽しむ時間にメリハリを

宴会や会食時には、開始後30分、終了前10分などは、席を立たずに料理を楽しく食べる時間を作りましょう。

●注文した料理は残さずに

注文した料理は、しっかり味わって食べ切りましょう。



家庭での取組み

チェックOK!



●必要以上に買すぎないようにしましょう。

買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。



●余った食材は保管して、早めに使い切りましょう。

余った食材は、別メニューにアレンジ!



●作った料理は食べ切りましょう。

食べられる量だけ作るようにしましょう。



●減量化の一步は「水切り」から

生ごみの約80%は水分です。生ごみを捨てる前にしっかりと水を切りましょう。



●期限の意味を正しく理解しましょう。

賞味期限 おいしく食べることができる期限のこと。

※この期限を過ぎてもすぐに食べられないというわけではありません。

消費期限 期限を過ぎたら食べないほうが良い期限のこと。



さらにチャレンジ!

●買い物をする際は、手前の商品から取りましょう。

商品陳列の手前の商品は、期限が近いものが多いです。期限までに使う予定がある場合は、手前のものから買うようにしましょう。

