

## 買い物するとき

定期的に冷蔵庫や保管庫の整理をすることや、期限の近い食材などを使う献立を考えて買い物に行くことは、食品の廃棄を減らし、食費を節約する重要なポイントとなります。

そこで!まずは**冷蔵庫や食品保管庫の在庫チェック**から

- ・賞味期限が長いからと安心して、存在を忘れていた食材の発見
- ・使ってみようと思った調味料(ドレッシング等)などが出てくることも!
- ・賞味期限の長い食材の買いだめは、食べきれず廃棄につながることも!

ご自身の買い物のくせを見直し、無駄なく使いきることで、廃棄を減らすことができます。



## ★買い物するときのポイント

### ①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする

必要な食材のリストをつくったり、携帯・スマホで撮影したりして、重複の買い物を防ぎましょう。

- ★素早い買い物にもつながり、店内での滞在時間も減らせます!!

### ②使う分、食べられる量だけ買う

必要な量だけ買って、少量パックを利用して、必要な分だけ買いましょう。

- ★買い占め防止にもつながるよ!!

### ③期限表示の意味を知って、計画的に購入しよう!

すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしよう。

割引されているものを賢く活用しよう!!

- ★すぐに使わない食材は、次回の買いものにまわしてみよう!!

**自分が必要な分だけを購入し、確実に消費していくことが大切です。**

※スマホのカメラや商品のバーコードなどから、冷蔵庫の管理をするアプリもあります(有料の場合もあり)。パソコンで管理できるものもあります。ご自身の判断で活用されても良いかもしれません。

## マイバッグを持ち歩こう

プラスチック製レジ袋が有料化されましたね。マイバッグを持ち歩いていれば、レジ袋を断ることができて、無駄な出費が防げますね。



## 家庭での調理や保存のとき

食材の保管場所を決めて、あちこちバラバラに置かないようにするだけでも、食品ロスを防ぐことができます。入りざれずにあちこちに置いてしまうと、同じものを何度も購入したり、賞味期限切れになってしまうこともあります。

また「**買いおき**」は、「その場所に置くだけ」と決めておけば、**買いすぎを防ぐことができます**。とはいえ、細かい分類など取納にこだわってしまうと、**長続きせず、くじけてしまうこともしばしば...**そこで!

- ・食品ストックは「見やすく・取り出しやすく」収納し、台所をスッキリと保つ!
- ・分類は細かすぎず「ざっくり収納術」で賢く使い切る!

すると、重複買いや期限切れでの廃棄も減り、その分節約もできます。

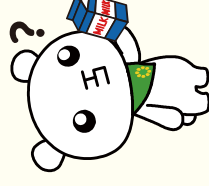
## ★家庭での調理や保存のときのポイント

### ①食材を適切に保存する

食品に記載された保存方法に従って保存しよう。(常温、冷蔵所、冷蔵、冷凍など)

野菜は、冷凍・茹でるなど下処理して、ストック。

- ★冷凍庫の定期的なチェックもお忘れなく!



### ②食材を上手に使いきる

冷蔵庫・食品庫を整理して、残っている食材から先に使っていくよう!

作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫しよう。

刺身のつまやパセリも食べられます。

### ③食べられる量を作る

いつもより、少しだけ少なめに作ってみよう! (残った量からも考えてみよう)

- ★家族の予定、健康や体調にも気をつけよう!

