

今日から
実践!

食品ロス削減

家庭
編

「必要な量だけ購入」して
「食べきる」ことが削減のポイントです。

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

- ▶ メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

期限表示を知って賢く買う

- ▶ すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る



保存

最適な保存場所に

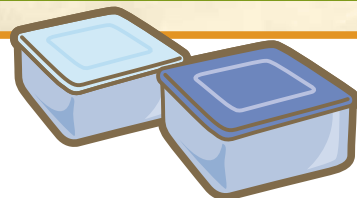
- ▶ 保存方法に従って最適な場所に保存

すぐ下処理して適切に保管

- ▶ すぐに食べる予定の無い場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍

ローリングストック法

- ▶ ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す



調理

食品の特徴を知って無駄なく使う

- ▶ 野菜を無駄なく使う（皮ごと、茎、種）

作りすぎない工夫をしよう

- ▶ 予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

- ▶ 定期的に冷蔵庫や食品庫を整理する日を決める
(例：毎月●日は冷蔵庫の残り物でお好み焼きデー)

クックパッド消費者庁のキッチン(公式ページ)で
リメイクレシピ公開中。詳しくはQRコードへ



ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。
まずは一週間、記録してみましょう。記録様式がダウンロードできます。



今日から
実践!

食品ロス削減

外食
宴会
編

適量を注文して、

おいしく「食べきる」ことが削減のポイントです。

外食

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

- ▶ 料理の量を選べる、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択

食べられる量を注文する

- ▶ 店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文
- ▶ 小盛りやハーフサイズを選ぶ
- ▶ ビュッフェなどは食べられる量を皿に盛る

おいしく食べきる

- ▶ 家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案

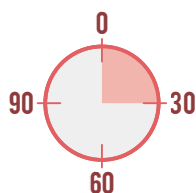
予想外に多かった・食べきれなかった

- ▶ お店と相談して持ち帰ることも検討する。
- ▶ 持ち帰る際は、自己責任で。 ※食中毒に注意!



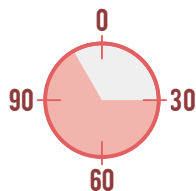
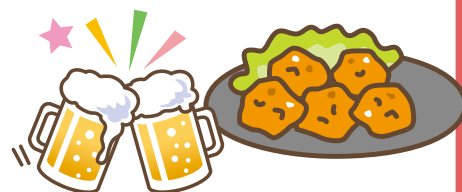
宴会

宴会やパーティのときは30・10



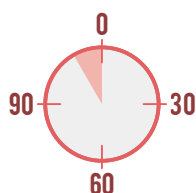
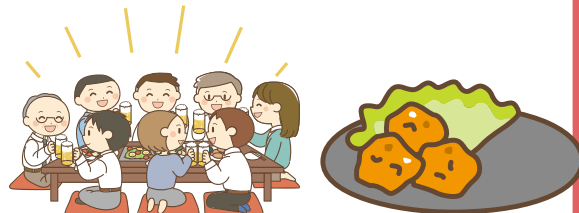
① 開始30分間は味わいタイム

- ▶ 乾杯後30分間は、出来立ての料理を楽しみましょう



② 楽しみタイム

- ▶ 料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める



③ お開き前10分間は食べきりタイム

- ▶ お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
- ▶ 幹事は「食べきり」を呼び掛ける

