

実践してみよう！

食品ロスの削減

【家庭で実践している取組みの紹介】

【買い物】

- 冷蔵庫の中を見て買い物に行く！**よけいなもの**は買わない
- 食材を買う時は**使い切れる量**のみ買う！
- **すぐに食べるもの**は手前のもの（**賞味期限が早いもの**）から買う！
- **1週間分の献立**を考えて、買い物に行く！
- **ストック数**を決めて、**無駄買い**しない！
- **食品ロス防止商品**を購入する！
- **地産地消**！
- **空腹**の時に買い物に行かない！
- 商品を購入する際は、**陳列されている手前の商品**からとるようにしている！
- 缶詰や乾物等の**長期保存**できる食材は使ったら買い足し、**常備**するようにしている！
- 食材を**使い切って**から、**買う**ようにする！
- **必要なものだけ**を購入するように努力しています！



【調理】

- **野菜の皮**などは、あまり**剥かず**にそのまま使う！
- キャベツなどは、**外葉も捨てず**に使用する！
- **魚の骨まで食べる精神**で、**切り落とし**などを積極的に購入しています！
- 日頃から、なるべく**野菜を皮ごと調理**したり、**冷凍**にしたり食品ロスをしないようにしています！
- **夕食の残り**を**リサイクル**して次の日のお弁当に使っています！
- **食べきる 残さない**！

