

おうちでできる食品ロス削減

買い物編

簡単な習慣でおトクに買い物！

1. すぐに食べるなら**てまえどり**！

てまえどり…すぐに食べる食品を買うとき、**陳列棚の手前**にある賞味期限が近い商品から順番に取っていくことで、賞味期限切れによる食品の廃棄を減らすこと

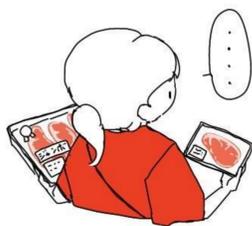


2. 買い物に行く前に**冷蔵庫をチェック**！

在庫を確認することで無駄なくお買い物ができる

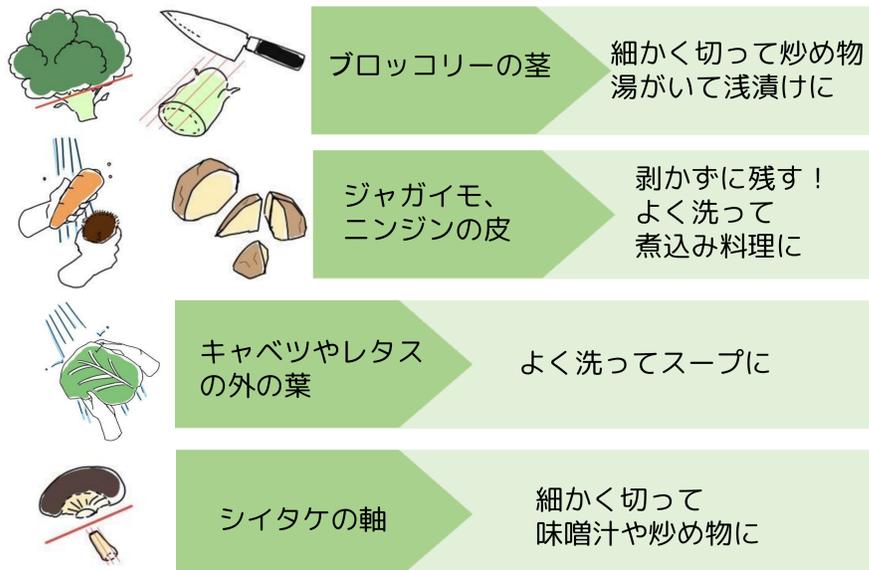
3. **使いきれぬ量**を購入！

バラ売りや小分けの商品を利用する



調理編

美味しく無駄なくおトクに調理！



食品ロスが削減できるだけでなく...

栄養素が増加！

無駄なく使えて節約に！

新しい食感が加わる！

保存編

温度と上手な整理でおトクに保存！

その1

食材によって**冷蔵室・野菜室・常温**を使い分け！
→新鮮な状態で長持ちさせられる

その2

冷蔵庫内の**レイアウト**を工夫！
→余った食材をすぐに見つけられる

<身近な野菜・果物を長持ちさせる方法>

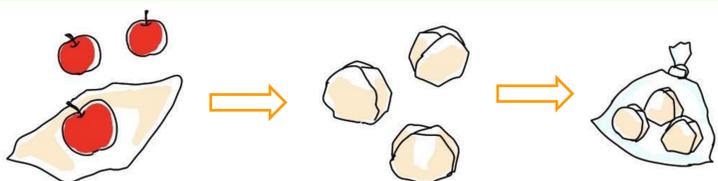
レタス

芯を少し包丁で切り落とし小麦粉をまぶし→ポリ袋に入れしっかりと結ぶ→芯の部分を下にして野菜室で保存...3週間程度もつ！



りんご

ペーパータオルで1個1個包む→ポリ袋に入れてしっかりと結ぶ→冷蔵庫で保存...2ヶ月程度もつ！



外食編

量・お店を選んでおトクに外食！

・食べ残しを持ち帰ることができるお店を選ぶ。
どうしても残してしまった料理は持ち帰ることができるかお店に確認する



・セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際にあらかじめそれを抜いてもらう



・小盛りのメニューやハーフサイズのメニューを活用し、食べきれぬ量を注文する

・**3010運動**に取り組む
3010運動…宴会時の食べ残しを減らすためのキャンペーン

味わいタイム：乾杯後**30分間**は席を立たずに、できたての料理を楽しむ



楽しみタイム：料理を食べながら親睦を深める



食べきりタイム：お開きの**10分前**になったら再び自分の席で料理を楽しむ