今日から実践！食品ロス削減

家庭編

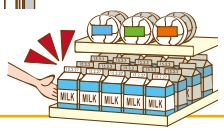
「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことが削減のポイントです。

買物

事前に冷蔵庫内などをチェック
▶メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

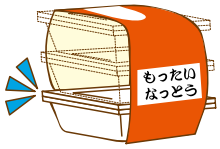
買物は使う分だけ
▶使う・食べられる量を購入しましょう。

手前に陳列されている食品をチョイス
▶家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。



調理

残っている食材から使う
▶「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍



食べきれる量を作る
▶体調や健康にも配慮

食材を上手に食べきる
▶定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める
（例：毎月●日はあるものでお好み焼きデー）

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくはQRコードへ

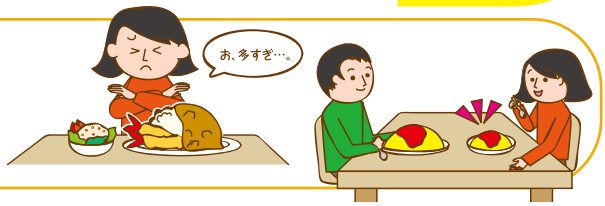
クックパッド消費者庁のキッチン（公式ページ）

外食編

食べ残しを減らすため、“食べきりミッション”を始めよう。

ミッション① 外食前

食べきれる量を注文する



ミッション② 外食中

バイキングでも欲張らない
▶あれもこれもはダメ

ミッション③ 外食後

残ったら持ち帰る
▶お店の人に確認しましょう