



## 食品ロスをへらす コツ

食品ロスの約半分は家庭からでています

買った食品の一部をムダにしてすてている

1

### かいすぎない

- ① 買い物前に食材と期限を確認
- ② 必要な分だけ使う
- ③ 期限表示を知ってかしこく買う



2

### つくりすぎない

調理の工夫 → 食品をムダなく使う

予定や体調を把握して作りすぎない。

※量を調整 → むずかしいときは少なめに作り、

たりない時は作りおきの常備菜を使う。



3

### 食べのこさない

のこった料理はリメイクで味変！

のこったものをまた食べてもいいですが、あきてしまうことも…  
→ 他の料理に変身させて食べきる☆

(クックパット“消費者庁のキッチン”でも紹介されています。)



### 家ですててしまう理由

- 第1位: たべきれなかった(約 57%)
- 第2位: いたませてしまった(約 23%)
- 第3位: 期限がきれていた(約 11%)

### 買ったあとは

#### 冷蔵庫の片づけテクニック

- ☆ 早く食べきりたい料理は自立場所
- ☆ 小さいものは、かごに入れる
- ☆ 使いかけや食べきりたい食材はクリップどめ
- ☆ 中身が見える透明容器を使う
- ☆ フリースペースを作る
- ☆ スーパーのおき方を参考に。

#### 食品庫の片づけテクニック

- ☆ ジャンルごとにグループに
- ☆ 同じものは一か所に
- ☆ おく場所をきめる。
- ☆ わかっていても表示が大事
- ☆ 在庫がたくさん → 手前に期限の近いものを
- ☆ スーパーのおき方を参考に。

### つくる時のポイント

にんじん・だいこん・かぼちゃ・りんご・さつまいも → よくあらいい皮ごと使う

ほうれんそう → 根本の赤いところも、きれいにあらえば食べられる

きのこ → 石づき、おがくずがついているところだけとりのぞく

ブロッコリー → くきのところも食べやすく切って料理に



### 保存

#### 保存するときの工夫

- ① 新鮮なうちに冷凍。
- ② 使うときのことを考えて。
- ③ 冷凍できる食品を知る。

#### I、やさいの保存

☆ はくさい・キャベツ

芯や切り口にぬらしたペーパーをかぶせてラップで包み袋に  
☆ じゃがいも・さつまいも・玉ねぎ → 新聞紙で包み冷暗所

#### II、そのまま冷凍できる食品

☆ こまつな : 使いやすい大きさに切る。

☆ きのこ : 水であらわず、石づきをとる。

☆ ながねぎ・しょうが・にんにく : 使いやすい大きさに切る

☆ パン : ラップやホイルに包む。

