



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

家ですてしまふ理由

- 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: 期限がきれっていた(約 11%)

【味? 費? のちがい】

賞味期限=おいしく食べることができる期限

消費期限=すぎたら食べない方がよい期限

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つくり、

たりない時はつく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かる☆

(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。)



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つ場所
- ☆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、きれいにあらえれば食べられる

きのこ→石づき、おがくず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

保存するときの一工夫

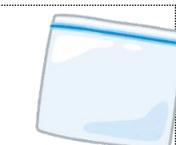
- ① 新鮮なうちに冷凍。
- ② 使うときのことを考えて。
- ③ 冷凍できる食品を知る。

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：水であらわす、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。