

食品ロスを減らそう ～整理整頓編～

冷蔵庫の整理整頓

冷蔵庫内が整理整頓できていると食材の把握ができて、無駄な買い物が減ります。また、期限切れや忘れてしまっている食材を見落とさず、使い切ることができます。

Point!

開封日や作った日付を記入しておく

Point!

フリースペースをつくっておく

Point!

保存容器は中身が見える透明な器がオススメ

Point!

冷凍庫内は『縦』収納

Point!

1回で使い切れる小分けで冷凍



Point!

使うタイミングが同じものはまとめておく
例) パンセット (バター、ジャムなど)
ごはんセット (ふりかけ、納豆、お漬物など)

冷蔵庫の整理整頓のメリット

- 食費節約
- 電気代節約
- 調理時間短縮

野菜を正しく保存しよう

- 葉物野菜は立てて保存
生のまま冷凍保存可。(冷凍したものは味噌汁や鍋物用に向いている)
- じゃがいも・たまねぎ・さつまいもは湿気ないようにかごに入れるか新聞紙にくるんで冷暗所に。
- きのかも食べやすい大きさにカットし冷凍可。(冷凍のまま調理)

食品ロスを減らそう ～買い物編～

買い物三原則！

下記のことを気にするだけで食品ロスは防げます。

買い物前に
家にある食材を
確認しよう

買い置きしてある食品を把握することで同じ食品を買ってしまう失敗もなくなり、無駄もなくなります。

スマートフォンなどで冷蔵庫の中身を撮影するのも効果的です。

いつ食べるのかを考えながら、使う分だけ、必要な分だけ買いましょう。
特売品などの衝動買いは控えるのが吉！

必要な分だけ
買おう期限表示を
正しく知ろう

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」があります。期限表示の意味を正しく知れば、食品を無駄なく食べることができるだけでなく、食品の無駄も防げます。

賞味期限：おいしく食べることができる期限

消費期限：過ぎたら食べないほうがよい期限

商品は手前から取る「てまえどり」

すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から取るようにしましょう。

手前に置かれた商品には値引きシールやポイント還元などの特典がついている場合もあります。

