

Tips2

買い物にメモを持参しよう

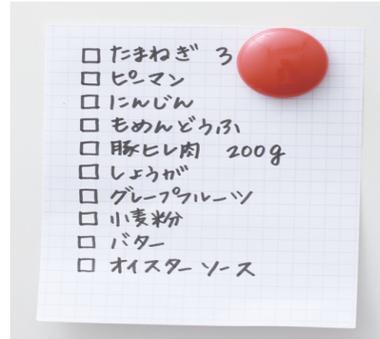
買い置きがあったのに二重買い。無くなっていたのに買い忘れ。そんな経験はありませんか？

農林水産省の「食育に関する意識調査報告書」によると、6割以上の方が「購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった」ことを、家庭における食品ロス発生の原因として挙げています。（下図参照）

日々使い切ったものをメモに書き込み、買い物前には棚や冷蔵庫にある食品を確認し、献立に合わせた食材を書き足せば、無駄のない買い物ができます。

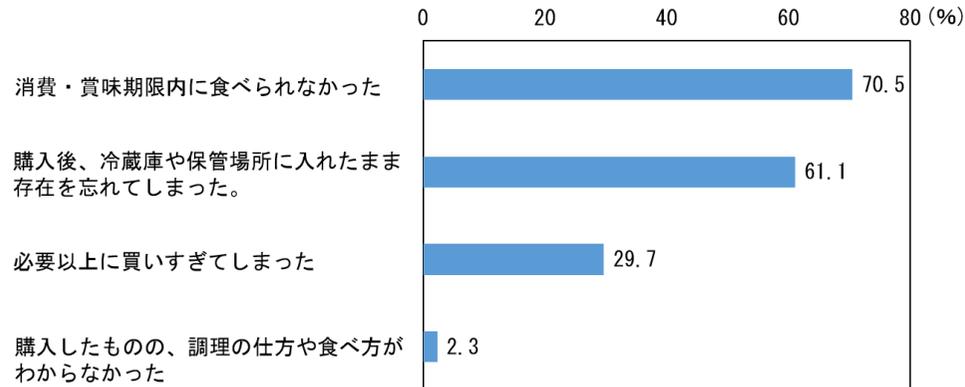
安く売られていると、不要なものでもついつい買ってしまいがちですが、結局、使わずに捨ててしまうことにもなりかねません。

日頃使う量を把握し、ばら売りや量り売りなどを活用しながら必要な量だけ購入するようにしましょう。



家庭での食品ロスの原因

(複数回答可)



出典「農林水産省『食育に関する意識調査報告書(平成29年3月)』」
※グラフ作成にあたり、一部記載を変更している点があります。



地域での取組事例「301運動」

安城市消費生活学校では、独自の取り組みとして「301運動」を推進しています。これは、月末(30日)を「食品ロス見直しデー」として、棚や冷蔵庫にある食品を確認し、翌月の初め(1日)に期限が迫っている食品を使い切りましょうという運動です。

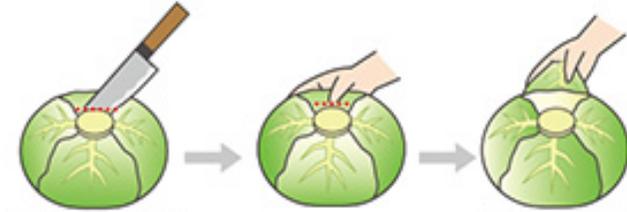
保存

Tips3

食材を上手に保存しよう

食材を一度で使い切れない場合、上手に保存すれば長持ちさせることができます。例えば、キャベツやレタスなどの葉物類は、縦に切らず、葉を1枚ずつ使いながら、レジ袋などに入れて保存するようにしましょう。

肉や魚などは、ラップなどで日頃使う量に小分けし、すぐに使わない分は冷凍して保存するようにしましょう。



キャベツの芯の近くに包丁を入れる。

(包丁を入れたところに)親指をグッと押し込み、外側の葉からはがして使う。

出典「農林水産省『aff(あふ)2017年10月号』」

Tips4

賞味期限と消費期限の違いを理解しよう

「賞味期限」が過ぎたからといって直ちに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなど五感を使って傷んでいるか判断して、過剰な廃棄を減らしましょう。また、買い物の際には、すぐに使う食品は賞味期限の近い手前ものから取ることを心がけましょう。

	賞味期限	消費期限
意味	品質が保たれ、おいしく食べられる期限	安全に食べられる期限
表示	製造日から3か月以内のものは年月日を表示する 3か月を超えるものは年月で表示が可能	年月日で表示
商品	缶詰、カップ麺など品質の劣化が比較的ゆるやかな商品に付けられる	惣菜、生肉、生菓子など傷みやすい商品に付けられる