

今日からできる

# 食品ロスを減らす工夫

## 日頃から冷蔵庫を整理整頓!

買い物前や毎週〇曜日など、冷蔵庫を整理整頓する習慣をつけましょう。冷蔵庫内が整頓されていると、使い忘れなどによる廃棄も防げます。



## 買い物メモを作る!

必要なものをリストアップして、計画的に買い物をしましょう。少量パックやばら売りなども活用し、使いきれぬ分だけ購入することも大切です。



## 食べきれぬ量を作る!

家族の人数に合わせて、食べきれぬ量を作りましょう。残ってしまったら、冷蔵庫や冷凍庫でしっかり保存して、早めに食べきりましょう。



## 正しく理解! 食品の期限表示

消費期限は「安全に食べることができる期限」です。賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。期限を正しく理解して行動しましょう。

消費期限  
2019.4.1

賞味期限  
2020.12.31

## 賢い保存! ローリングストック

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

