

# クルクルごみ減量通信

第15号

「食品ロスを減らそう！」

食品ロスとは、主に本来食べられるにも関わらず廃棄されている食品のことを指します。日本の1年間の食品ロスは約523万tにも上ります(令和3年度推計)。今回の通信では、家庭でも実践できる食品ロス削減の方法をご紹介します。また、10月は食品ロス削減月間です。ご家庭だけでなく、近所の方や友達などと情報共有を行い、皆さんと一緒に食品ロス削減に向けて、日々の生活の中で少しずつ実践していきましょう!!

## 食品ロスを減らす3つのコツ

1 買いすぎない 2 食品の使い切り 3 食品の食べきり



### お店での買い物のポイント

- ・食べきれぬ量を購入する
- 「てまえどり」を心がける
- ・値引き品を活用する

### 調理の工夫3つのコツ

- ・食材をムダなく使ってみる
- ・家庭の予定や体調を把握する
- ・残った料理はリメイクする

### 「てまえどり」とは？

てまえどりとは、商品棚の手前にある消費期限や賞味期限の近い商品を購入することで、お店での商品の売れ残りや廃棄を防ぐことができる買い物のポイントの一つです

### よい状態で保存しよう

- ・買った(もらった)ら、すぐ下処理して適切に保管する
- ・新鮮なうちに冷凍して、解凍後はすぐに調理する
- ・使う時のことを考えて保存する
- ・食品庫をカテゴリ分けして整理・整頓する
- ・食材の特性を考慮して保存する
- ・「フードドライブ」への参加を検討する