

# クルクルごみ減量通信 第3号

「食品ロスって何？～家庭でできる実践編～」

今回は、基礎知識編と題して食品ロスの発生量やどこで発生するかについてご紹介しました。

そこで、今回は、日々の食生活や買い物など家庭でできる実践編についてご紹介します。

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 作りすぎない 3 食べ残さない



### 買物の3原則を知ろう

- ・買物前に手持ちの食材と期限を確認
- ・使う分、食べきれる量を買う
- ・期限表示を知って賢く買う

### 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

### よい状態で保存しよう

- ・買ったら(もらったら)、すぐ下処理して適切に保管
- ・新鮮なうちに冷凍して、解凍後はすぐに調理
- ・使う時のことを考えて保存
- ・冷凍できる食品を知ろう

### 冷蔵庫・食品庫の見える化

#### 冷蔵庫

- ・冷凍庫は「縦」収納
- ・小さいものはカゴを活用
- ・フリースペースを用意しておく
- ・使いかけや早く食べきりたい食材は目立つ場所に
- ・中身が見える透明の容器を活用

#### 食品庫

- ・ジャンルごとにグループ収納
- ・同じものは1か所に
- ・置く場所を決める
- ・シールなど一目で見て分かる表示
- ・複数在庫がある場合、期限の近いものを手前に