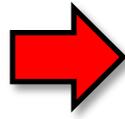


食品ごみを減らそう！

こんなことはありませんか？

- 「賞味期限切れだ。捨てちゃえ！」
- 「もうおなかいっぱい！残しちゃえ！」
- 「野菜の葉っぱ、捨てちゃおう！」



そのごみ、
減らせます！



食品ごみを減らすコツ

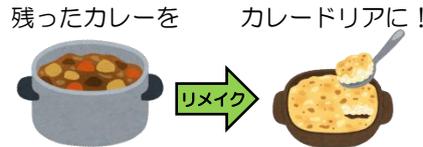
○食材は必要なぶんだけ買う！

- ・買い物の前に、冷蔵庫の中をチェック。
- ・必要な食品を必要な時に、必要な量だけ買いましょう。



○あまった食材のリメイク（活用）！

- ・食品リメイクで 毎日の食卓を
「たのしく！エコに！健康に！」
- ・食べきれなかった料理の作り替えなど
献立や調理方法を工夫しましょう。



○生ごみをギュッとひと絞り！

- ・生ごみの75%は水分です。
- ・絞るだけで重量が大幅ダウン！



○食べ残しをしない！

- ・食べ切りは 一番身近な エコロジー。



○消費期限・賞味期限を正しく理解しよう！

賞味期限を過ぎててもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断することも大切です。

消費期限	賞味期限
急速に劣化する食品に表示。 期限を越えると安全でなくなる可能性がある。	比較的傷みにくい食品に表示。 期限を越えてもすぐに安全性に問題が発生するとは限らない。
食肉・惣菜・生菓子類など	スナック菓子・缶詰など

期限のうちに
食べよう！

すぐに捨てたら
もったいない！