

あなたも1日でお茶碗 約1杯分の 食べものを無駄にしているかも?!

大切なのは、一人一人が 「もったいない」を 意識して行動すること

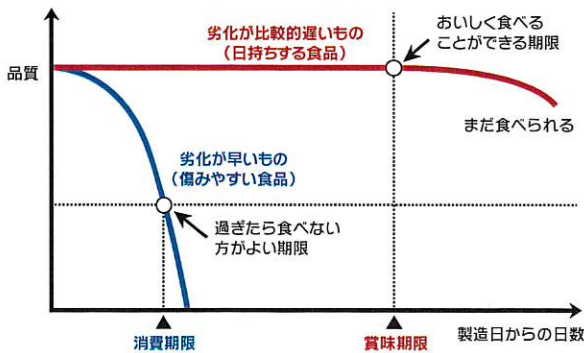


食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

食品ロス削減に効果的な方法

ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気が得られます。また、以下の取組も有効です。

- 使いきれ的分だけ買う。
- 家にある食材・食品をチェックする。
- 肉や魚の保存方法を工夫する。

平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

調理で作りすぎない/余ったら作り替える

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。



食品関連事業者も、過剰在庫や返品等によって発生する食品ロスの削減に向けて動き出しています。消費者の皆様も、食品ロスの削減に向けてご協力をお願いします。

矢板市くらし安全環境課

〒329-2192 栃木県矢板市本町5番4号 TEL.0287-43-6755

今日から実践! 食品ロス削減

家庭編

「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことが削減のポイントです。

買物

事前に冷蔵庫内などをチェック

▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

買物は使う分だけ

▶ 使う・食べられる量を購入しましょう。

手前に陳列されている食品をチョイス

▶ 家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。



保存

最適な保存場所に

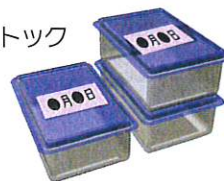
▶ 保存方法に従って最適な場所に保存

まとめて下処理

▶ 冷凍・乾燥・塩蔵などでストック

ローリングストック

▶ 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に



調理

残っている食材から使う

▶ 「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

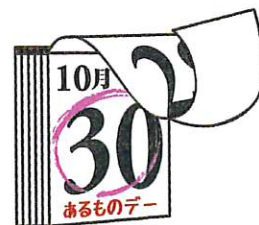
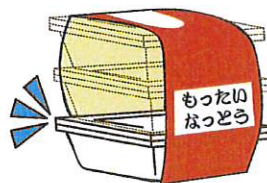
食べきれぬ量を作る

▶ 体調や健康にも配慮

食材を上手に食べきる

▶ 定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める
(例: 毎月●日はあるものでお好み焼きデー)

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、
献立や調理方法を工夫しましょう。



ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。
まずは一週間、記録してみましょ。

私の食品ロス削減チャレンジ(チャレンジする行動目標を書いてみましょう)

矢板市くらし安全環境課

〒329-2192 栃木県矢板市本町5番4号 TEL.0287-43-6755