

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。

食品ロス削減

「適量を注文」して
おいしく「食べきる」
ことが削減のポイントです。

外食宴会編

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
▶多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用!

期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ってみる



冷蔵庫の中身を
撮影して、
買い物の時に
確認するとGOOD!



「てまどり」で
食品ロス削減に貢献!
家計にもやさしい取り組みです。

保存

買ったらず処理して、適切に保存する

▶水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ
▶根菜類は新聞紙で包むなどして冷蔵所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

▶野菜や肉などは1回ずつフリーザーバックに入れ、薄く平らに
して、アルミトレイに載せて冷凍庫へ(熱伝導で早く冷凍できる)

ローリングストックをやってみる

▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、
食べたらその分を買い足す
▶口に合わなかった...作り方が分からない...など
戸惑うことを減らせます。

みんな冷凍できます!
かきこく冷凍!



クラブやアルミトレイで
包んで冷凍できます。

食品の特徴を知って 無駄なく使う

▶野菜を無駄なく(皮ごと、茎、種)
▶無駄の少ない切り方をマスターする
※じゃがいもは芽と周辺の緑色の部分を除く

作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

▶毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

クックパッド「消費者庁のキッチン」で
食材を無駄にしないレシピ公開中!



にんじん・だいこん ・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	葉先の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉 かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、 味噌汁の具材にしたり、細かく刻んで、ちりめ んじやこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除 けば、全部使える。

無駄の少ない野菜の切り方例



外食

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

▶料理の量を選べるお店や、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択

食べられる量を注文する

▶店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文
▶小盛りやハーフサイズを選ぶ
▶ビュッフェなどは食べられる量を皿に盛る

おいしく食べきる

▶家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案



さまざまな選択肢があります。
上手に活用してみましょう。



宴会

宴会やパーティのときは30・10

①乾杯後30分間は 味わいタイム

▶乾杯後の30分間は、
出来立ての料理を楽しむ

②楽しみタイム

▶料理を食べることも
忘れず、全員で
親睦を深める

③お開き前10分間は 食べきりタイム

▶お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ
▶幹事は「食べきり」を呼びかける



消費者庁では、食品ロス削減推進サポーターを 募集しています!

食品ロス削減推進サポーターは、地域の消費
者に対して、食品ロスに関する情報を提供し、
理解してもらったうえで、一緒に取組を進め
ていただく存在です。

情報については
こちら →



予想外に多かった... 食べきれなかった...

食品ロス削減のために、
まずは食べきることが
重要ですが、どうしても
食べきれない時は、
持ち帰りの検討を。

持ち帰る際や
持ち帰り後の管理が大事です。

- ▶持ち帰り可能なお店に
相談する。
- ▶暑い時期や長時間の
持ち運びは控える。
- ▶帰宅後はすみやかに
食べる。
- ▶十分に再加熱してから
食べる。

上手に活用しましょう。

