

ご存知ですか？

10月は「食品ロス削減月間」です

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことで、大半は家庭から発生しています。

食品ロスを減らすため、できることから始めてみましょう。



## 買い物編

### 買い物前に食材を確認しましょう！

買い物前に、「家にある食材」を確認しましょう。

冷蔵庫や食品庫にある食材をメモしておく、買い物のときに便利です。

### 必要な分だけ買いましょう！

必要な分だけ買って食べきるのが理想です。

まとめ買いをするときは、消費期限や賞味期限内に「食べきれる量」を買いましょう。

### 空腹時は買い物を控えましょう！

空腹時は、食べ物を必要な量より多く選びやすい傾向があります。

買い物前にひとくち「食べる・飲む」で、空腹を和らげてから買い物に行きましょう。



## ご家庭編

### 食材を上手に活用しましょう！

残っている食材から使い、使いきる工夫をしましょう。

また、料理が残ってしまった場合は、リメイクやアレンジを加え、味に変化をつけてみましょう。

### 正しくこまめに保存しましょう！

食品に記載された保存方法に従って保存しましょう。

野菜は、冷凍やゆでる等の下処理をすると、料理に活用しやすくなります。



## 「ローリングストック法」を活用しましょう！

普段から少し多めに食材を買い、使った分を買い足し、常に一定量の食料を備蓄する方法です。

消費期限や賞味期限が分かるよう、見やすいところに書いておくほか、期限の近い食品を手前に、期限の長い食品を奥に配置しましょう。



お問い合わせ先 福祉課 健康増進係 ☎47-4682