

10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べもの」のことを言います。

家庭での食品ロスは、料理の作りすぎや食べ残し、買ったのに使わずに捨ててしまうことなどが原因で発生します。

買い方のコツ

●家にある食材をチェック

- ・買い物に行く前に冷蔵庫や食品庫（ストッカーなど）にある「家にある使える食材」を確認してから出かけるようにしましょう。
- ・メモ書きや携帯・スマホなどで撮影しておく、買い物の参考になります。

●必要な分だけ買うようにしましょう

- ・まとめ買いは、消費期限や賞味期限内に「食べられる量」を購入し、期限切れにならないようにしましょう。

●期限表示を知って、賢く買い物を

- ・すぐ使う予定の食材は、「お店の食品棚の手前から」とるようにしましょう。
→消費期限や賞味期限の近い食品を消費でき、「お店側の食品ロス削減」につながります

ご家庭では

●食材を上手に使いきりましょう

- ・食事を食べられる量は、体調やその日の予定によって左右されやすいです。
- ・残っている食材から使い、残った料理は、リメイクやアレンジを加えてみましょう。

●保存は「正しく」「こまめに」

- ・食品に記載された保存方法のとおり保存しましょう。開封前と開封後で保存方法が違う商品もありますので、保存方法を確認しましょう。
- ・野菜は、冷凍・茹でるなど下処理をすると、料理に活用しやすくなります。
- ・期限の長い食品を奥に、期限の近い食品を手前に配置しましょう。
- ・災害用食品の備蓄は「ローリングストック法」が便利です。

ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。



お問い合わせ先

福祉課 健康増進係

☎ 47-4682

小笠原内科消化器科クリニック

医師 小笠原 実(院長)

〒049-1454 松前郡福島町字館崎350番地27 TEL: 0139-48-5231 FAX: 0139-48-5232

○内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～16:30	○	○	訪問診療	○	○	

*第2、第4土曜日は休診

*受付時間は 8:30～12:00
13:30～16:30