



今日から実践！食品ロス削減 できることから始めよう

●賞味期限が過ぎていても、すぐに廃棄せず、におい、色、味などを確かめて判断しましょう。

賞味期限は
おいしく
食べることが
できる期限だよ

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限	安全に食べることができる期限
対象	卵、牛乳、乳製品、缶詰、 スナック菓子、即席めん等 	調理パン、そうざい、生麺等 



外食で

無理なく食べきれる
量を注文しよう。

食べきってから追加注文しま
しょう。



料理を食べきるか、
可能であれば
残した料理を
持ち帰る。

日本でも持ち帰りを認める飲食店
が増えています。

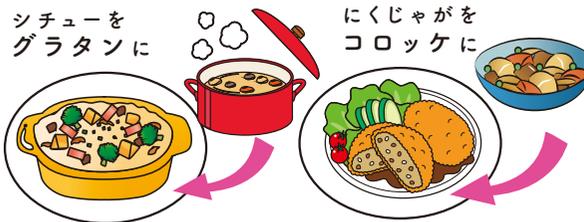
お店に確認して持ち帰りましょう。



料理で

余った食材や料理で新メニューに
チャレンジ。

残った料理をリメイクしてみるのもおすすめです。



食材や料理を
冷凍などで
保存する。

肉は小分けにして保存すると
使いやすいですね。
きのこも冷凍保存
できます。



買い物で

買い物前に残っている
食品をチェックする。

買い物に行く前にスマートフォ
ンなどで写真を撮っておくのも
よいですね。



使い切れる分だけ購入する。

お腹がすいているときに買い物に
行くと、いつもより買いすぎてしま
うそうです。

