

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

### 事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きや携帯・スマートフォン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

### 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る



## 保存

### 最適な保存場所に

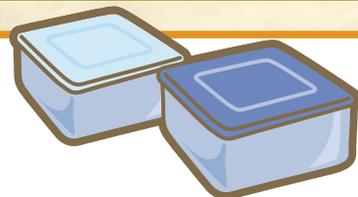
▶保存方法に従って最適な場所に保存

### すぐ下処理して適切に保管

▶すぐに食べる予定の無い場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍

### ローリングストック法

▶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



## 調理

### 食品の特徴を知って無駄なく使う

▶野菜を無駄なく使う（皮ごと、茎、種）

### 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

▶定期的に冷蔵庫や食品庫を整理する日を決める  
(例：毎月●日は冷蔵庫の残り物でお好み焼きデー)

クックパッド消費者庁のキッチン(公式ページ)で  
リメイクレシピ公開中。詳しくはQRコードへ



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、記録してみましょう。記録様式がダウンロードできます。

