



エコ活動 春号

2021.3

食品ロスを減らすために「できること」

新型コロナウイルス感染症の影響により、家での食事や自炊をする機会が増えたのではないのでしょうか。一方、買い物は「頻度を減らす」「まとめ買い」が主流となる中で、必要な分だけを買うことや、新鮮なうちに食品を食べることができていますか。

食品ロスが増えれば、ごみ処理量が増え、環境にも負荷がかかります。何より、その食品にかけた費用も無駄になり、「もったいない」！おうち時間が増えた今だからこそ、食品の保管・調理方法を見直してみましよう。次の「3・10（みと）チェック運動」は覚えやすく、手軽にできるのでおすすめです。

今日から始めよう
3つの10秒チェック

みと
3・10チェック運動



① 買い物に行く前に
冷蔵庫にある食材を
10秒チェック



② レジを通す前に
食材を買い過ぎていないか
10秒チェック



③ 食材を捨てる前に
他に使い道はないか
10秒チェック

ローリングストック

食品ロスにしない備蓄

特別なものを買わずに備蓄することで、非常時の作り方に困ることもありません。

また、賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐこともできます。



ローリングストックのひと工夫



カセットコンロ・ガスボンベ
備蓄品を活かすためにも
日常で使いながら一定量を
確保しておきましょう。



ご存知ですか？

賞味期限の新たな「愛称」



比較的劣化が遅い食品に表示され、
期限が切れた後も科学的に安全に
食べられるとされています。

少しの期限切れは「おいしいめやす」ということで
食べきりましょう。

こんなサイトもおススメです！



「消費者庁のキッチン」

食材を無駄にしないレシピが紹介されています。



そもそも
『ローリングストック』って何？

