



家庭でできる 『食品ロス』対策

●空腹時の買い物は避ける

空腹時には買う金額が増えるという研究があります。買い物に行く前にお茶を飲んだり、飴をなめたりするのもよいでしょう

買い物に行く前に冷蔵庫内をチェック！
買い物メモを作成！

●奥から取るか、手前から取るか

買い物時に、商品棚の奥に手を伸ばし、期限が先のものを引っ張り出していませんか？
手前に残った食品は、店が処分費用を払い焼却処分されます

すぐに食べるなら

手前をえらぶ

『てまえどり』



◆SDGsでは、2030年までに世界の食糧廃棄を半減させるという目標が掲げられています。

◆日本では、東京都民が1年間に食べる量とほぼ同じ量の食品ロスが発生しています。

●賞味期限はおいしいめやす

過ぎてても、すぐにすてないで

●フードシェアリングの活用を

飲食店で廃棄寸前のおいしい料理や、賞味期限前に捨てられてしまう食品を安く購入できるインターネットサイトやスマートフォンアプリを利用してはいかがでしょうか。

●食品ロスにしない 備蓄のすすめ

- ①普段食べている食材を多めに買って、備える
- ②普段の食事で食べる
- ③食べたら買い足して、補充する

ふだん使いでカンタン備蓄を試してみよう