



もったいない！



食品ロスを減らす工夫



3

食品ロスを減らす3つの「ない」

食品ロスの多くは、家庭から排出されます。せっかく購入した食品の一部を無駄にして捨てているということです。
日々の食生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で、食品ロスを減らすことができます。できることから始めてみましょう！



買いすぎない

家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて必要な分だけ買いましょう。



作りすぎない

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。



食べ残さない

家で作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。

4

外食の時にできること

外食のときにも、おいしく「食べきる」ことが大切です。
ちょっとした工夫や意識を変えることで、無理なく食品ロスを減らすことができます。



飲食店を選ぶとき	メニューを選ぶとき	食べる時	予想外に多かった！
<p>食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 料理の量を選べる ■ 食べきれない料理を持ち帰りできる ■ ステッカーなどで食品ロス削減を宣言している 	<p>食べられる量を注文する</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 食べきれる量を相談する ■ 小盛りやハーフサイズを選ぶ ■ ビュッフェなどは、食べられる量を盛る 	<p>おいしく食べきる</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 料理を味わい、おいしく食べきる ■ 家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案 	<p>やっぱり食べられなかった…</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ お店と相談して持ち帰ることも検討する ■ 持ち帰る際は、自己責任で ※食中毒に注意！
<p>外食時に、食べきるようにしましょう</p>			

残った野菜を使った料理など、食品ロス見直しレシピを紹介しています。

詳しくは、クックパッド「消費者庁の公式キッチン」
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

消費者庁のキッチン

検索

スマートフォンから



1

わが家の食品ロスを再確認！

自宅の食品ロスを考えたことがありますか？

- 家族の予定が分からなかった、作りすぎたなどで料理を無駄にした。
- 野菜を使い切れずに、冷蔵庫の奥でしなびていたのを捨てた。
- 買ったことを忘れ、賞味期限・消費期限が過ぎてしまい捨てた。

普段なんとなく捨ててしまっている食品は、すべて食品ロスになり、燃やされています。

食生活について、自分なりに考えたり、周りの人と話し合ってみましょう。



2

整理整頓や見える化は、効果抜群！

週に1回、「冷蔵庫のお片付け」を行い、冷蔵庫にある食材を使い切ることで、食品ロスを減らしてみましょう！

整理整頓した後に、より分かりやすく、シールやラベルを使って、より食品を管理しやすくするのもよいでしょう。



Check 1

冷蔵庫は「縦」収納

Check 2

小さいものはカゴを活用

Check 3

早く食べきりたい料理は目立つところに

Check 4

フリースペースを用意しておくことも大切

Check 5

中身が見える透明の容器を活用

Check 6

日付や品名を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単

Check 7

使いかけや早く食べきりたい食材はクリップで留めて目立つ場所に



Check Point!

家庭で捨てられやすい食品と捨ててしまう理由

- 家庭で捨てられやすい食品 1位 主食（ごはん・パン・麺類） 2位 野菜 3位 おかず
- 捨ててしまう理由 1位 食べきれなかった（57%） 2位 傷ませてしまった（23%） 3位 賞味期限・消費期限切れ（11%）

出典：消費者庁 食品ロス削減ガイドブック