

あなたも1日でお茶碗約1杯分の食べものを無駄にしているかも？！



# みんなで減らそう！ 食品ロス



食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。  
そこで、身近なところから食品ロスを減らすためのヒントをご紹介します。

## 我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で捨てた。
- 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、  
食品ロスになり、燃やされてしまいます。  
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。

家庭の食品ロスを  
計ってみよう！



家庭でどのぐらいの  
食品ロスが発生しているか、  
把握することから  
始めてみましょう！

## 食品ロスを減らす3つの「ない」

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、予定に合わせた  
必要な分量を買いましょう。



### 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。

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

