

今日から実践! 食品ロスゼロ・グッドアクション

家庭系と事業系の両方から出る食品ロスは、
私たちの行動によりぐっと減らすことができます。
今日から一緒に「食品ロスゼロ・グッドアクション」を始めてみませんか？



1 GOOD ACTION 消費期限と賞味期限の違いを正しく理解する

食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」があります。この2つの違いを知れば、今よりももっと賢く買い物ができ、食品ロスも減らせます。

消費期限	賞味期限
日付を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べられる期限
弁当、サンドイッチ、そう菜等、傷みやすい食品	菓子、カップ麺、缶詰等、日持ちする食品
賞味期限は「おいしく食べられる目安」として覚えておきましょう。期限が過ぎたからといってすぐに捨てるのではなく、その前に食べられるかどうか確認することが大切です。	

2 GOOD ACTION

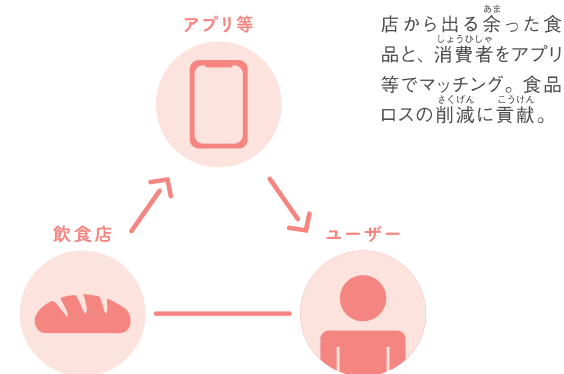
すぐに使う食品は、「てまえどり」する



すぐに使う食品は、商品棚の手前から取る「てまえどり」を。手前の商品は奥に置いてある商品よりも期限が短い場合が多いため、期限切れや売れ残りによる廃棄を防げます。

3 GOOD ACTION フードシェアリングサービスを活用する

飲食店などで食品ロスになりそうな食品を救えるフードシェアリングサービスを活用しましょう。商品は店側は廃棄する前に販売でき、買手側は低価格で購入できます。



今日から実践!
食品ロスゼロ・グッドアクション



GOOD ACTION 1
冷蔵庫を整理整頓する

冷蔵庫の中が整理整頓されていると、食品が探しやすくなり、使い忘れなどによる食品ロスを防げます。何よりパッと見て食材の位置がわかるのは気持ちがいいもの。ぜひ習慣にしましょう。

期限が近いものは手前に置く
期限間近や食べかけなど早く食べたほうが良い食品は、手前の目立つ場所に置きましょう。

「とりあえず」のスペースを作る
食品を詰めすぎず、フリースペースを常に確保しておくのが、整理整頓のコツです。



食品をカテゴリ分けする
飲み物や調味料、生もの、食べかけの食品、小さい食品などカテゴリ分けしましょう。

GOOD ACTION 2

食品を上手に保存する

買って来た食品は新鮮なうちに上手に保存して、おいしく食べきましょう。野菜や肉、魚などはそのまま冷凍できます。パン類も冷凍保存しておけば、劣化することなくおいしさを保てます。

冷凍保存をする際のポイント

小松菜・ほうれん草

使いやすい大きさにカットして冷凍すると便利。食感が変わるため、味噌汁など加熱する料理に。



しいたけ等きのこ類

水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、カットしてから冷凍すると便利。うまみも引き出されます。



長ねぎ・しょうが・にんにく

小口切りやみじん切りにした状態で冷凍すると、薬味や隠し味がほしいときにすぐ使えて便利。



食パン・フランスパン

ラップやアルミホイルに包んで冷凍するとおいしさをキープできます。食べるときはそのまま焼くだけ。



GOOD ACTION 3

作りすぎない工夫をする

料理を作る前に、家族の予定や体調を確認するなどして作りすぎを防ぎましょう。食品を無駄にせず、食べきれる量だけ作ることは家計の節約にもつながります。



じっせん
今日から実践!
食品ロスゼロ・グッドアクション



GOOD ACTION
1

お店では**食べられる分**だけ注文する



食べきり協力店に関する情報はこちら



そのときの体調やおなかの減り具合に合わせて、ちょうどいい量の料理を注文しましょう。小盛りメニューなどを用意し、食べ残しの削減に取り組む「食べきり協力店」を探して利用するのもおすすめです。

GOOD ACTION
2

食事会では、「3010運動」をする

乾杯後の30分間は席を立たずに料理を楽しみ、お開きの10分前からは自分の席に戻って再度料理を楽しむ。これが「3010運動」です。みんなで呼びかけ、食べ残しをしない環境にやさしい食事会にしましょう。



出典：環境省

GOOD ACTION
3

持ち帰りができるか聞いてみる



どうしても食べきれなかった料理は、お店の人に持ち帰りができるか確認し、持ち帰ったあと食べきりましょう。ドギーバッグを活用するのもおすすめです。



ドギーバッグとは

ドギーバッグとは、食べ残しを持ち帰る容器のこと。ドギーバッグなどを用いた持ち帰りが習慣になれば、食品ロスの削減につながります。また、持ち帰りが可能なお店には「mottECO（もってこ）」のロゴが貼ってあることもあります。

ロゴ出典：環境省