

減らそう！ 食品廃棄物 増やそう！ 環境への配慮

食品廃棄物を減らすための④か条!!



冷蔵庫チェック！

- ①冷蔵庫の収納は七割程度に
- ②作り置きや保存には中身の見える容器を
- ③食材や調味料は定位置を決めておく
- ④冷蔵庫の開けっ放しに注意



買い物のポイント！

- ①買い物に行く前に、冷蔵庫の中身を確認
- ②空腹時や気持ちが落ち着かないときは買い物を控える
- ③使う分、食べられる分だけ買う
- ④商品棚の手前からとる



調理時のポイント！

- ①体調や予定を考慮して食べられる分だけ
- ②食材にあった保存方法で長持ちさせる工夫を
- ③新鮮な状態のときに冷凍保存する
- ④肉や魚を調味料で味付けし、保存袋などに入れて冷凍しておく下味冷凍もおすすめ！

一人一人の心がけで、世界が変わる
環境にやさしい人になろう
あなたも環境を守る一人になりませんか