

⑤使用しなかった食材は適切に保存しましょう。



【肉、魚】…フリーザーバッグに入れて冷凍
 【キャベツ、ホウレン草、小松菜などの葉物野菜、ネギ、ショウガ、ニンニク、キノコ類(根元切り落とし)】……食べやすいサイズにカットしフリーザーバッグに入れて冷凍
 【ジャガイモ、タマネギ】……新聞紙でくるんで、冷暗所に保存
 【ニンジン】……新聞紙でくるんで、冷蔵庫に保存



POINT 外食や宴会などの幹事の方に知ってほしいルール



- 適量を注文しましょう。(小盛りメニューやハーフサイズも活用)
- おいしく食べ切るように声掛けしましょう。
- 開始30分、終了前10分は「食べきりタイム」を設けましょう。(3010運動)
- 食べきれない料理はみんなでシェアしましょう。
- それでも食べ切れない場合は、お店に確認をして持ち帰ることを考えましょう。

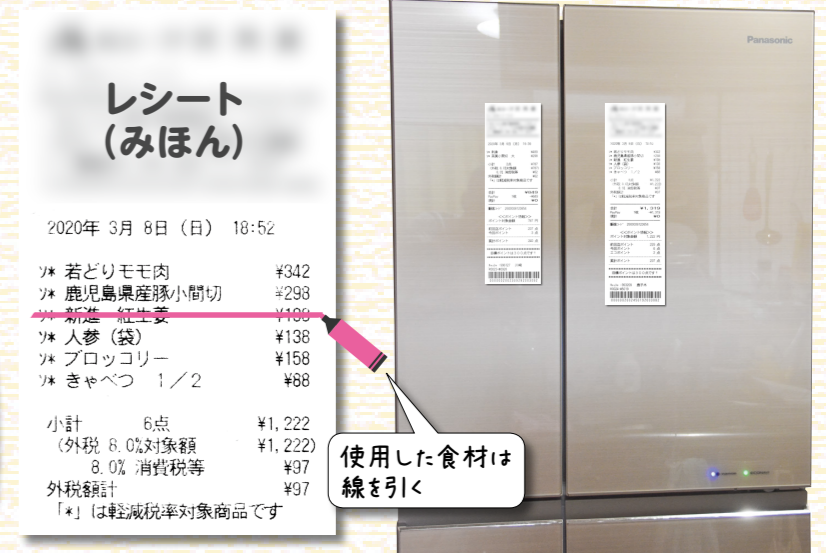
食品ロス削減を進めるためには、一人一人が食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組むことが最も重要です。
 料理には、肉・魚・野菜などの食材を生産する生産者、それらを調理する方、販売する方全ての思いが込められています。食品やそれを提供してくださる方への感謝を忘れず、大切に食品をいただくことから始めてみましょう。



家庭で今すぐできる取り組み

①家にある食材をまずは把握、そして、必要な分だけ購入しましょう。

POINT
 冷蔵庫に購入済みの食材のレシートなどを貼り、何が中に入っているのか把握しましょう。



②すぐ使う食品は消費期限・賞味期限が近い、商品棚の手前から取りましょう。

③食べ切れる量を調理し、食べ切りましょう。

④食材を使い切りましょう。



POINT
 消費者庁では残った食材の使い切りレシピや、捨ててしまいかちな野菜の皮やブロッコリーの芯などを活用したレシピ、作り過ぎて残った料理のアレンジレシピなどを掲載しています。皆さんも活用してみましょう。

消費期限と賞味期限

食品の期限表示には消費期限と賞味期限があり、いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

- 消費期限:** 食べても安全な期限です。傷みやすいものに表示されています。
- 賞味期限:** 品質が変わらず、おいしく食べられる期限です。賞味期限を過ぎても色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができます。

