

「食品ロス削減10カ条」

主に家庭や小売店で実施できる取組

「てまえどり」をしよう

すぐに食べる場合は、
陳列棚の手前にあるものなど、
期限の短いものを選ぼう



©2014 大阪府もずやん

見切品を買おう

すぐに食べる場合は、
期限が迫っているものや季節商品、
旧パッケージ品などを値引きして
販売している商品を買おう



©2014 大阪府もずやん



食べきれる量を買おう

食べきれずに廃棄することを防ごう



©2014 大阪府もずやん

賞味期限と消費期限の ちがいを理解しよう

賞味期限…おいしく食べることが
できる期限だよ
消費期限…過ぎたら食べない方が
良い期限だよ



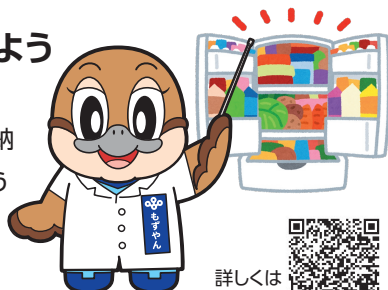
詳しくはこちら▶



©2014 大阪府もずやん

冷蔵庫を整理しよう

- ・冷蔵室は7割収納
- ・冷凍室は立ててぎっしり収納
- ・週に1回庫内の整理をしよう



©2014 大阪府もずやん

詳しくは
こちら▶



食材を使いきろう

- ・残った食材を再利用し、新しい料理や
食品として活用しよう
- ・食べきれずに廃棄することを防ごう



詳しくはこちら▶



©2014 大阪府もずやん

アップサイクル[※]の商品を買おう

※未利用や廃棄予定の食品に
新たな価値を持たせる取組だよ

(例)「おかから」を使用したパン
野菜の皮を使用したチップス



©2014 大阪府もずやん

野菜・果物などの 皮をむきすぎない ようにしよう

食べられない部分を除去するときに、
食べられる部分まで
除去しないようにしよう



詳しくはこちら▶



©2014 大阪府もずやん

冷凍食品・カット野菜を うまく使おう

- ・冷凍食品は長期間保存ができ、
必要なときに必要な量を
使えて、食材の無駄が少ないよ
- ・食べきれずに廃棄することを防ごう



©2014 大阪府もずやん

フードドライブ[※]をしよう

※家庭で余っている食品を集めて、
食品を必要としている地域の
支援団体等に寄附する活動だよ



詳しくはこちら▶



©2014 大阪府もずやん

