

ながさきデコ活^{かつ} やってみよう! ゼロカーボン アクション12

地球温暖化を防止し、脱炭素・資源循環型ライフスタイルへの転換を進めるため、私たちが今すぐ取り組める環境にやさしい行動「ながさきデコ活 ゼロカーボンアクション12」10月のテーマは「食品ロスをなくそう!」です。ぜひ実践してみてくださいね。

10月の
テーマ

『食品ロスをなくそう!』

☆買い物前に冷蔵庫チェック☆
ムダなく! 美味しく! 食品ロスゼロ!

冷蔵庫
チェック



買い物に行く前に
冷蔵庫をチェック!

買いすぎ注意



必要な物を食べきれる
分だけ買ってね!

美味しく
残さず食べて



美味しく残さず食べて
体の栄養に!



■食品ロスをなくそう！

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。長崎県では、令和4年度に10トントラック約4500台分の食品ロスが発生しており、そのうち約68%が家庭から発生したものです。食品ロス削減に向けて私たち消費者一人一人が主体的に取り組むことが重要です。食べ物を捨てない社会を目指しましょう。

～買い物前には冷蔵庫チェック～

買い物前には、まず冷蔵庫をチェックする習慣を身につけましょう。いつ食べるか分からない食品が冷蔵庫いっぱいに入っている、欲しいものがすぐ見つからない、同じ食材がいくつもある、などありませんか。

○冷蔵庫のお片付けをしましょう。期限が過ぎた食品が発見されるかもしれません。

「消費期限」が過ぎた食品は、食べずに廃棄しましょう。

「賞味期限」を過ぎた食品は、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。

それぞれの食品が食べられるか個別に判断しましょう。

○冷蔵庫の整理整頓のコツ

1. 食品を種類（カテゴリ）分けする
2. それぞれの置く場所を決める
3. フリースペースを作る（冷蔵庫に保存する食材は7割以下）
4. ストックのルールを決める

○買い物は、必要な食材のメモを持って行きましょう。

～買いすぎには注意～

買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認して、食材はいつ食べるのか考えながら、必要な分だけ購入し、買いすぎないようにしましょう。すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、商品棚の手前から購入するようにしましょう。

「すぐたべくん」は食品ロス削減に向けた消費者の取組を促すキャラクターです。すぐ食べる時は、商品棚の手前からの購入にご協力をお願いします。



～残さず食べよう～

調理のときは、食べられる分だけ作るようにしましょう。また、食材が余ったときには、使い切りレシピを検索してみましょう。消費者庁では、「食材を無駄にしないレシピ」を料理レシピサイト「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」において紹介しています。