



フードロスを考える（家庭編）

もったいない「過剰除去」を減らそう（食品を使い切る）

ニンジンやゴボウなど、**剥かなくても食べられる**野菜の皮を剥く「過剰除去」をなくそう！
ヘタをできるだけギリギリのところまで切り落とし、**葉の部分**を捨ててしまいがちですが、
栄養価が高く、お浸しや炒め物、みそ汁に入れて捨てずに活用しましょう。!(^^)!

食べきられる量を作る

- ・体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれる量を作る
- ・作り過ぎて残った料理は、アレンジレシピなどで食べきる



この部分を
捨てないで！

必要な分だけ買う（補充する）

買い物前に、食材をチェック。（買い物前に携帯等で撮影する）

OK！⇒ 必要な分だけ買う。買ったものを食べきる。

NG！⇒ まとめ買いして消費できずに期限が過ぎてしまう。
必要な時、必要な分だけ買ったほうがお得かも！

