



NO-FOODLOSS PROJECT

第10回 食品ロスに関する理解度チェック

これまでお伝えしてきた食品ロスに関する情報をもとに、チェック表を作りました。食品ロスを減らすための取り組みについて、どれくらい理解できているか、確認してみましょう。

【食品ロス 理解度チェック表】

(確認したらチェックしましょう ☺)

買 物	・ 買い物に行く前に冷蔵庫や食品庫等の食材を把握し、必要な分だけを買う。	
	・ 値段が安くなっている食材を必要以上に買わない。	
	・ すぐに食べるものは、消費期限の近いものを買う。 (陳列棚の奥から取らない)	
保 存	・ 冷凍や冷蔵など、それぞれの食材が傷みにくい方法で保存する。	
	・ 同じ種類の食品は1か所にまとめ、賞味期限や消費期限が長い食品は奥に、それぞれの期限が近い食品は手前に保管する等、在庫の管理をする。	
	・ 賞味期限や消費期限の違いを理解し、安全においしく食べられるうちに食べきる。	
調 理	・ 野菜の皮は厚くむかないようにする。	
	・ 生ごみは水切りをしてから捨てる。	
	・ 食べる人の体調や予定に配慮し、食べきれる量で作る。	
	・ 残った料理は次の日に食べたり、リメイクしたりして残さず食べきるようにする。	
外 食	・ テイクアウトのできるお店を活用する。	
	・ 食べきれる量を注文する。	
	・ 小盛りや小分けメニューのあるお店を活用する。	
	・ 食べきれなかった料理を、お店と相談し衛生面に配慮したうえで、持ち帰りを活用する。	



チェック表のなかで、すでに取り組んでいることはありましたか？
できること・続けられることから少しずつ取り組んでいきましょう。

全10回に渡り、食品ロスに関する情報をお届けしました。
食品ロスの削減は、私たち一人ひとりの心がけによって実現していくものです。これからも、春日部市ホームページや広報などで情報を発信していきますので、参考に見てみてください。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT