

～食品ロスを減らすために「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」工夫を～

●買いすぎない

値段が安くなっている食材を必要以上に買ったり、家の冷蔵庫にあることを忘れて同じ食材を買ってしまったりと、食材を余らせてしまうことがありますか。まずは冷蔵庫や食品庫等の食材を把握し、必要な分だけを買うようにしましょう。

●作りすぎない 食べきる

食べる人の体調や予定に配慮し、食べきれる量で作るようにしましょう。また、残っている食材から使い、食材が痛んで廃棄することのないようにしましょう。

作りすぎて食べきれなかった場合は、冷凍や冷蔵をするなど、傷みにくい方法で保存し、なるべく早く食べきましょう。

食品ロスを減らすアイデア

①冷蔵庫等の食材整理

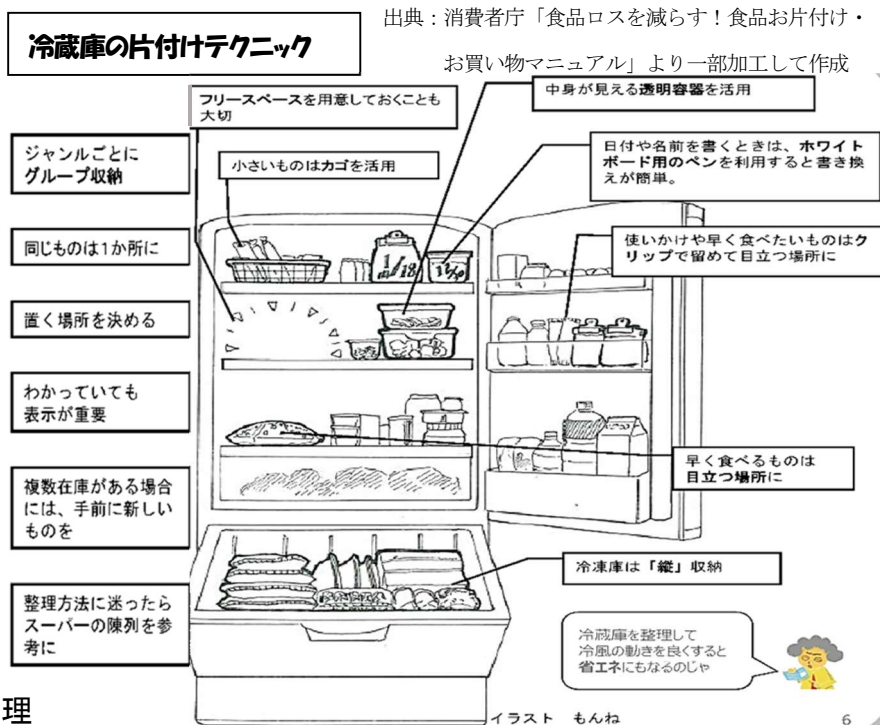
冷蔵庫、食品庫等の大掃除をして、食べられないものを廃棄して、どのようなものが食品ロスにつながっているか見直しましょう。

また、食材の同じものは1か所にまとめ期限が長い食品を奥に、期限の近い食品を手前に保管する等、食材の管理をしましょう。

②スマホのアプリを使った在庫管理

冷蔵庫に入っている食材等の賞味期限をアプリを使って管理することができます。代表的なアプリを紹介します。

(出典：消費者庁「食品ロスを減らす！食品お片付け・お買い物マニュアル」より一部加工して作成)



賞味期限管理のリミッター(Limiter)



- ▼こんな機能があります▼
- ・バーコードをスキャンして簡単商品登録
- ・賞味期限日に通知
- ・冷蔵庫や震災用などに分類
- ・カメラ撮影機能
- ・タイムネイル表示機能



食材・冷蔵庫・消費期限管理 - マイくら



- ▼こんな機能があります▼
- ・カメラ、バーコードから登録
- ・場所ごとに整理
- ・カードで一覧表示、並び替え
- ・賞味期限、消費期限管理
- ・買うものマーク
- ・履歴から登録

紹介しているアプリは一例です。他にもさまざまな在庫管理、賞味期限管理用のアプリが公開されています。ぜひご自身でアプリを検索してみてください。

食材 賞味期限 アプリ

検索

★次回は、食品ロスを減らすための外出時の取り組みについてお伝えします。