

# 今日から実践! 食品ロス削減

家庭編

「必要な量だけ購入」して  
「食べきる」ことが削減のポイントです。

## 買物

### 事前に冷蔵庫内などをチェック

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

### 買物は使う分だけ

- ▶ 使う・食べられる量を購入しましょう。

### 手前に陳列されている食品をチョイス

- ▶ 家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。



## 保存

### 最適な保存場所に

- ▶ 保存方法に従って最適な場所に保存

### まとめて下処理

- ▶ 冷凍・乾燥・塩蔵などでストック

### ローリングストック

- ▶ 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に



## 調理

### 残っている食材から使う

- ▶ 「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

### 食べきれぬ量を作る

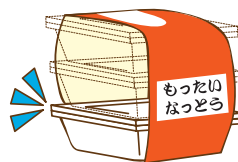
- ▶ 体調や健康にも配慮

### 食材を上手に食べきる

- ▶ 定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める  
(例: 毎月●日はあるものでお好み焼きデー)

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、  
献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくはQRコードへ

[クックパッド消費者庁のキッチン\(公式ページ\)](#)



ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。  
まずは一週間、記録してみましょう。記録様式がダウンロードできます。

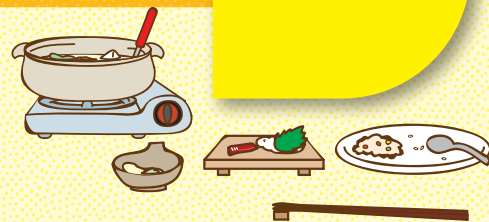


私の食品ロス削減チャレンジ (チャレンジする行動目標を書いてみましょう)

# 今日から実践！食品ロス削減

## 宴会編

食べ残しを減らすため、  
“食べきりミッション”を始めよう。



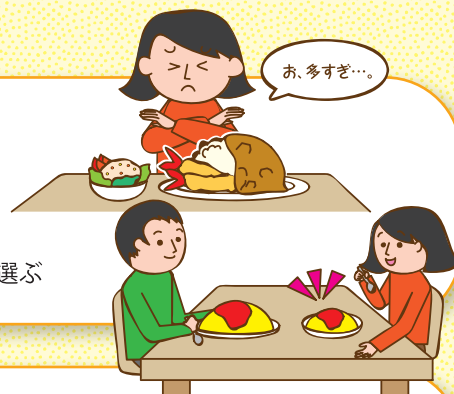
### ミッション① 宴会前

参加者の好みや食べきれる量をチェック

- ▶ 店やメニュー選びに活用する

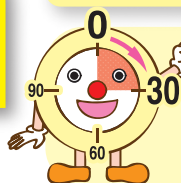
食べきれる量のメニューをチョイス

- ▶ ハーフサイズ、少量コースなど、ちょうど良い料理の量を選ぶ



### ミッション② 宴会中

コース料理提供時の例：キーワードは さんまる いちまる 30・10

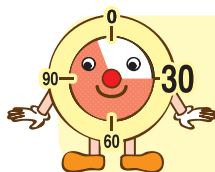


#### 味わいタイム

- ▶ 乾杯後 30 分間は料理を楽しむ
- ▶ 料理はできたてを味わう

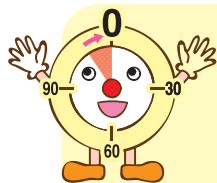
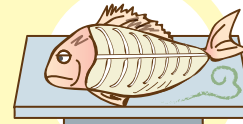


いただきます!!



#### 楽しみタイム

- ▶ 全員で親睦を深める
- ▶ 料理のことも忘れない

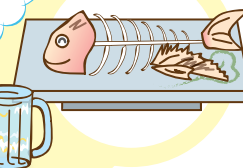


#### 食べきりタイム

- ▶ お開き前の 10 分間はもう一度料理を楽しむ
- ▶ 幹事は「食べきり」を呼び掛ける
- ▶ 大皿料理の残りは小分けにして食べやすくする



ごちそうさま!!



### ミッション③ お開き時

おいしい料理とお店に感謝した後、  
食べきった仲間とハイタッチ

ミッション  
完了!

“食べきりミッション”の実践をお願いします。