



冷蔵庫の中身チェック表



※冷蔵庫 ※期限が書いていないものは、いつまでに食べるかの目標を書きましょう。

食品名	消費期限・賞味期限	消費日	メモ
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	
	/ /	月 日	

冷凍庫

食品名	入れた日	消費日	メモ
	月 日	月 日	
	月 日	月 日	
	月 日	月 日	
	月 日	月 日	
	月 日	月 日	
	月 日	月 日	

食品ロスに関する取組等をホームページで公開しております。

詳しくは

お問い合わせ

愛知県環境局資源循環推進課 一般廃棄物グループ
☎052-954-6234 メール junkan@pref.aichi.lg.jp

∴ ACTION! ∴

「きちんと、ごちそうさま」が明日のエコになる。

-へらそう、なくそう、食品ロス-



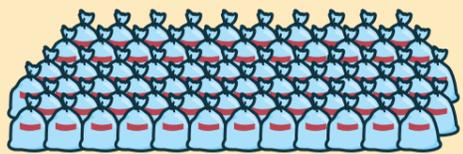


残さない、余らせない、無駄にしない。その心がけが地球を救います。



食品ロスとは

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。



年間約**2,500**万トンの食品廃棄物等が出ている!

日本では、年間約2,500万トンの食品廃棄物等が出されています。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は約600万トンにもなります。

世界の食糧援助量

約390万トン

約**1.5倍**

日本の食品ロス量

約600万トン

世界全体の食糧援助量の約**1.5倍!**

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(平成30年で年間約390万トン)の約1.5倍に相当し、約600万トンの食品ロスのうち約半分は家庭からのものとなります。

※農林水産省及び環境省推計



大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。



家庭でできる取組 買い物編

買い過ぎは食品ロスの出発点です。必要なものを買うようにしましょう!

1

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です。最終ページのチェック表もご活用ください。



2

食品購入は必要なときに必要な量だけ

●食品ロスが多いのは野菜などの生鮮食品
●調理する分量に応じて少量パックやバラ売りを利用

3

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消費期限を確認しましょう。



4

ローリングストックの実践

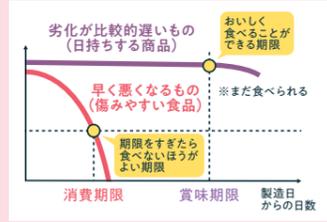
非常食等を定期的に飲食し、使用した分を補充する備蓄方法。いつの間にか賞味期限が切れている、といったことを防ぐことができます。



5

賞味期限と消費期限の違いを理解する

賞味期限 おいしく食べられる期限。この期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いで個別に判断してください。
消費期限 食べても安全な期限。この期限が過ぎたものは食べない方が安全です。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。



資料:農林水産省



家庭でできる取組 調理編

生産者や食材に感謝の気持ちをもって上手に調理し、残さずいただきましょう!

1

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です。



2

野菜や果物の皮も調理の仕方次第では食材に

生ごみは減って、栄養は増えます。



3

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ましょう。



4

余った料理を別の料理にアレンジ

料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン」に使い切り・リメイクレシピが多数掲載されています。

消費者庁 キッチン 検索



余った食材や料理を無駄なく使いきろう!



宴会でできる取組 3010運動

愛知県では、宴会時に乾杯後30分と終了前10分を離席せずに食べ残しを減らす「3010(さんまるいちまる)運動」について呼びかけています。

準備 参加者の性別・年齢・好み等を確認して、適量を注文してください。

味わいタイム



乾杯後の30分は、料理を楽しみましょう!

出来たての料理は、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいうちにおいしくいただきます。

楽しみタイム



宴会なかばは、おしゃべりや出し物でエンジョイ!

ドリンク類をいただきながら、楽しくおしゃべり。

食べきりタイム



お開き前の10分は、料理を食べきる!

席に戻って、きれいにごちそうさま。もったいないをもういちど。

新型コロナウイルス感染防止に配慮した上で、3010運動へのご協力をお願いします。

