

# 食品ロスを減らすとは？～もったいないのこころ～



※出典：消費者庁

食品を捨てることは、ごみを捨てているのではなく、お金を捨てているようなものです。お金を捨てるのをやめることで結果的にごみの量の削減につながります。

余計なものを買わない  
家庭の節約術

# ムダを減らすポイントは？



食品ロス削減のため、身近なところからできることを始めていきましょう！

# 日常生活での取り組み～家庭でできること～

## 1 買い物は必要に応じて

### 買い物の際の一工夫で食品ロスを削減

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。すぐ食べる食品を購入するときは賞味期限が近い商品を積極的に選ぶ「てまえどり」をしてみませんか。「てまえどり」をすることで期限切れで廃棄される食品を減らす効果が期待できます。飲食店で売れ残りそうな食品をお得に購入できる仕組み「もったいない岡山」を活用して食品ロスの削減に貢献しませんか。

ももったいない岡山 検索

## 2 料理は食べられる量にする

### 調理で作りすぎない／余ったら作り替える

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。詳しくは下記URLへ食品ロス削減のための簡単エコレシピ！

岡山市 エコレシピ 検索

## 3 実は、まだ食べられる？

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があり、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。

消費期限(いたみやすい食品)は、「食べても安全な期限」、賞味期限(いたみにくい食品)は、「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

消費期限と賞味期限のイメージ

品質

劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品)

おいしく食べることができる期限

早く悪くなるもの(いたみやすい食品)

過ぎたら食べないほうがよい期限

まだ食べられる

消費期限

賞味期限

製造日からの日数

※出典：消費者庁