

安いから買ったク＝ 使わなかったら食品ロス

消費者の方からは

食品ロスは無駄とわかっていますが……

忙しいのでつい
まとめ買いしてしまう。

いつ食べるかわからないから、
なるべく製造日が新しいものを
棚の奥から買ってしまおう。

その日の体調などで
食べたいものが変わるので
予定通りの消費が難しい。

ついお買い得品をまとめて
買ってしまって、結局賞味期限
が過ぎて捨ててしまう。

国の方針

事前に家にある食材をチェックし、期限表示を理解の上、
使用期限を考慮し(手前どり、見切り品等の活用)、
使いきれ的分だけ購入する。
欠品を許容する意識を持つ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食品ロス削減のために

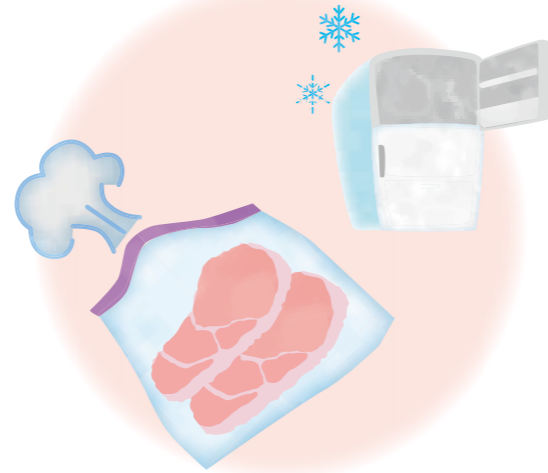
買い物と下ごしらえをまとめてやって 時短と節約を実現!

買い物と下ごしらえをまとめてやって、時短と節約を実現!
一週間の献立を月曜はひき肉、火曜は鮭と
大まかに決めて、買い物と下ごしらえを
週末にまとめて行っています。

下味冷凍を使えば、

- ①加熱すればすぐ食べられて家事は楽ちん
- ②その日の気分で取り分けて食べられる
- ③保存期間も伸ばせる

なのでお買い得品をまとめ買いできる。お得ですよ。
ポイントは、しっかり空気を抜いてから急速冷凍することです。



健康増進と節約を実現!

散歩を兼ねて毎日買い物をするので、
食べきれ的分だけしか購入しません。
賞味期間近のお買い得品を買って節約しています。
どうしても余ったものは、お友達と
お裾分けを楽しんでいます。



ネットサービスを活用して 時短と節約を実現!

ネットスーパーの配達エリアなので利用しています。
買い物時間の節約だけでなく、無駄な物を買わなくなって
お財布にも優しいです。



献立キットで料理レパートリーを 増やしながら時短を実現

人数分の献立キットを使うことで、本格的な料理を家庭で実現できました。
レパートリーを増やすことができ、必要な材料の量も分かったので、
時間に余裕がある時にアレンジしていきたいと思えます。
料理が余ったら冷凍しておけば、時間がない時は温めるだけなので、
とても重宝しています。



事業者からのメッセージ

お客様が必要な分だけご購入いただけるようにカット野菜や冷凍野菜、献立キットを販売しております
のでご利用いただければと存じます。

ネットスーパーは売り場のプロが責任を持ってお選びします。品質管理を徹底しておりますので、ネット
スーパーがご利用いただける地域の方は、安心してご利用ください。

賞味期限切れが近い商品は値引き販売もしておりますので、ご利用ください。

関連レシピ

家庭から出る食品ロスには、
野菜や調味料が多いとの
調査結果があります。

キャベツや白菜、大根など、
1個が大きいものは
使い切らないうちに
しなびてしまうことも。
葉野菜なども安いからと
つい2束買って、
使い切れないことが
ありませんか?

上手にかさを減らす調理を。
余ったら保存を。



◀キャベツの蒸し煮

簡単ワークラウト▶



女子栄養大学短期大学部

レシピ考案
調理学研究室 豊満美峰子教授 児玉ひろみ専任講師

◀レシピはこちら▶



◀保存方法はこちら▶

