

# 食品ロスを減らそう！

冷蔵庫の中に  
食べ忘れた食品は  
ありませんか？



いつか  
食べようと思っ  
てたにや…



## こんな経験ありませんか？

- ✓ CHECK 野菜を使い切れずに捨てた
- ✓ CHECK 冷蔵庫の奥で期限切れになった
- ✓ CHECK 特売だから買いすぎた
- ✓ CHECK 調味料が余った



## 冷蔵庫の在庫確認をすると…

- ◎食べ物を無駄にしない
- ◎買いすぎ防止でお財布にやさしい
- ◎ごみ削減で環境にもやさしい

まずは週1回  
冷蔵庫の中を  
チェック  
するにや！



# 今日からできる！ 食材使い切りの3つのポイント



01

見える化

- ◎在庫を把握する
- ◎古いものを手前へ



02

使い切り  
優先

- ◎傷みやすい  
食材から使う
- ◎開けたものから使う
- ◎残り物を優先



03

買い物前の  
チェック

- ◎冷蔵庫を確認
- ◎買い物メモを作る
- ◎必要な分だけ購入



## 「使い切りデー」をつくろう！

週に1回は**食材使い切りメニューの日**

例えば

- 残り野菜のカレーやスープ
- 炒め物、オムレツ、サラダなど



残った食材を  
組み合わせて  
おいしく活用  
するにゃ！

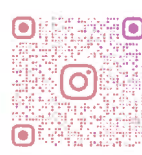


レシピはこちら▲  
(消費者庁のキッチン)

長崎県は  
4R



資源循環推進課HP



長崎県デコ活  
Instagram



長崎県デコ活  
Facebook

長崎県

お問合せ：  
長崎県県民生活環境部  
資源循環推進課  
tel.095-895-2373