



食品ロスの削減



サステナブルフードとは、少ない食材からなるべく多くの栄養を取り出そうとすることです。

食べものを捨てると、食べものを作って運んで売するために消費される、エネルギー、水などの資源がすべてムダになります。

私たちが、食べものを買ったり、食べたり、保存したりする方法を少し変えるだけで、地球の環境に大きな変化を起こせます。

買い物は計画的に

買い物リストを作る

買い物リストを作って衝動買いを減らしましょう。必要のないものまで買ってしまふため、お腹が空いた状態での買い物は控えましょう。

食事も計画的に

献立をよく考えて、必要なものを必要な量だけ作りましょう。献立と量に計画性をもたせると、食べ物を捨てる量が減ります。さらに家族の健康にもよい、バランスのとれた食事になります。

持ち帰りましょう

レストランで、おいしい料理を食べきれなかった経験はありませんか？ 残したものは包むなどして持ち帰ってはどうか。

世界では、毎年生産される食料の3分の1の量が捨てられています。

買い物は賢く!



少しずつこまめに

買い物の回数は多めに。1回に買う量は少なめに。食べものを山のように買って、ため込み、食べきれずに、結局、捨ててしまうのはやめましょう。

生鮮品を買う

加工食品の利用を減らしましょう。加工食品の製造には多くの資源が使われます。新鮮な旬の食材を使いましょう。お金の節約にもなります。

外食時に食べ残さない

外食時に量を確認し、食べ切れないと思ったら「少なめに」と注文しましょう。

ヒント: 野菜があまったら? スープの具にする、漬物にするなどの工夫で利用ができます。果物なら、ジュースや砂糖漬けやジャムが作れます。

冷凍しましょう

残り物が多いときは冷凍庫を活用しましょう。後で調理する時間がないときでも、使いやすいように、一食分ずつ密封容器に詰めて冷凍します。

ヒント: 冷蔵庫で食べ物が長く新鮮さを保てるようにするため、庫内温度を適正温度に設定しましょう。

コンポスト

生ゴミで堆肥を作るためのコンポスト容器を利用しましょう。生ゴミの量が減り、ガーデニングにも役立ちます。コンポストを設置するための支援や補助金があるかもしれません。お住まいの自治体に問い合せてみましょう。

