

地元の食品や旬の食材を食べよう！

- 地元の食品・食材**は、鮮度もバツグン、美味しさも格別！
輸送で出されるCO2も少なく、**環境にも優しい**！
- 旬の食材**は、一番おいしくて、栄養たっぷり！
自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。
食材を作る際に必要なエネルギーが少なくなり、**環境にも優しい**！



食

すぐ食べるものは「てまえどり」

- 「賞味期限」は、おいしく食べられる期間の目安。
「消費期限」は、安全に食べられる期間の目安。
すぐ食べるなら、できるだけ**商品棚の手前から取ろう**！
- 捨てられる食品は燃やして処理される。燃やすとCO2が発生します。もったいないし、環境にもよくない・・・。
- 買い物ときは、マイバックも忘れずにね！

【お店を経営される方へ】
商品陳列棚等への掲示する啓発資材はこちらからダウンロードできます。
https://www.env.go.jp/recycle/food/post_95.html



食品ロスをなくそう！

国民一人当たり食品ロス量はこんなに多いんです・・・
1日約124g（茶碗約1杯のごはんに近い量）
年間約45kg（一人当たりの年間お米消費量（約53kg）に近い量）

家族で呼びかけ合いましょう！

- 買い過ぎをなくすため、食材を買う前に、冷蔵庫の中を確認！
- 残っている食材から使う！
- 食べられる分の料理をつくる！ 外食時には注文しすぎない！
- 家でも外食でも「食べきる」！
- 作りすぎた料理はリメイクレシピなどで食べきる！
- 外食で残った料理は「持ち帰り」！



【関連情報】 <https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html#EN3>

食材の買い方、保存方法を工夫しよう！

- 食材を買う前に、家に**不足している食材を確認**しましょう。
- お店で食材を買うときは、**使い切れる分だけ買**いましょう。
- 肉・魚介類は**1回に使う量に小分けして、冷蔵・冷凍**しましょう。
- 常温で保存する方が**良い食材**もあります。
（じゃがいもは煮る、蒸す⇒冷蔵が適当 炒める、揚げる⇒常温が適当）
- 残った料理はリメイク**しましょう！

【関連情報】
料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」
にリメイク料理のレシピが掲載されています。
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

