

買い物のコツ

○食品は手前から

陳列棚の食品を「なんとなく奥の方から取ってしまう」なんてことはありませんか？その日のうちに食べるものは、期限が近いものから手に取るようにしましょう。



○買いすぎない

「お買い得」「セット価格」「特売品」などにそそられて、ついつい買いすぎていませんか？料理のメインを決め、副菜を必要なだけ買う。事前に冷蔵庫を確認しておく、買いすぎを防ぐことができます！

すぐできる
削減のコツ

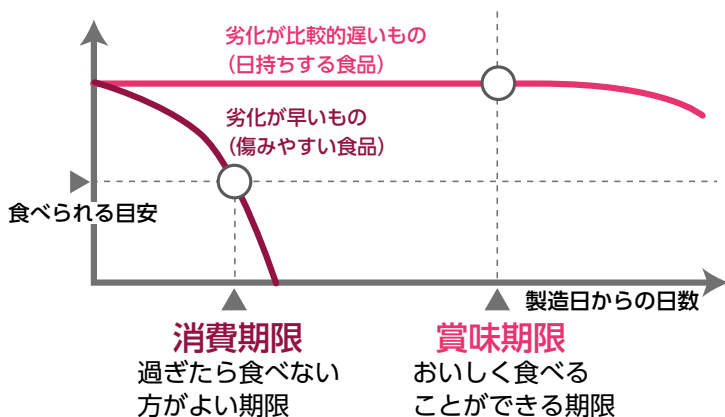
冷蔵庫のコツ

○手前と奥を使い分けよう

期限が近づいてきている食材やすぐ使うものは手前に、日持ちするものや保存食品は奥に置くようにしてみましょう。使い忘れや買いすぎ防止につながります！

○「賞味期限」と「消費期限」？

賞味期限は、「美味しく食べることができる期限」、消費期限は、「食べても安全な期限」です。賞味期限がほんの少し過ぎた場合でも、すぐに廃棄するのではなく、まずは食べることができるか判断することも大切です。



料理のコツ

○食材を使い切ろう

野菜の皮や切り落とした部分の有効活用を実践してみましょう。「ベジブロス（野菜でとるダシ）」は、野菜の切れ端などを有効活用することができて、オススメです！



○適量が一番

最後まで美味しく食べるためにも、料理をするときに、あらかじめ作りすぎないように心がけましょう。もし、作りすぎた時は、「肉じゃが」を「カレー」に変身させるリメイクレシピなどを活用してみるのもいいかもしれません。

➡料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン」では、食材を使い切る方法やリメイクレシピを掲載しています。



フードドライブとは

家庭や職場などで余っている食品を地域や団体などが窓口となって預かり、その食品をまとめてフードバンク団体に提供する活動です。市では、廃棄物対策課やサステナプラザながさきで随時受け付けています。どうしても消費することができなかった食材。そんなとき、フードドライブを利用してみませんか？

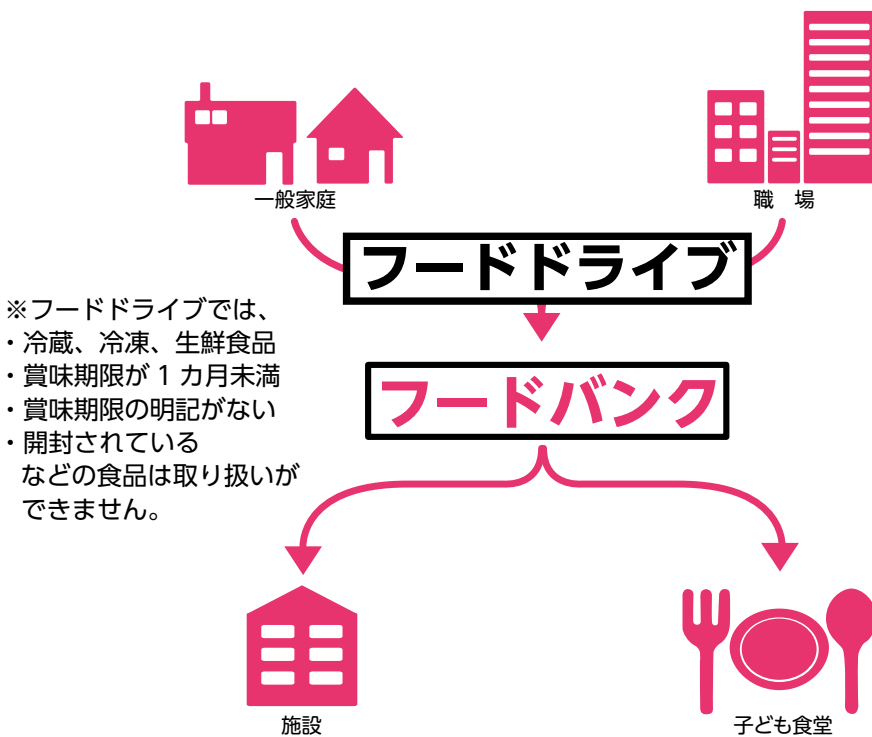
フードドライブを利用できる場所

- ・廃棄物対策課 ☎ 829-1159
(午前 8 時 45 分～午後 5 時半 ※土日祝を除く)
- ・サステナプラザながさき ☎ 895-5541
(火～土 午前 10 時～午後 6 時 / 日 午前 11 時～午後 4 時 ※祝日を除く)

フードバンクとは

フードバンク団体に提供した食品は、子ども食堂や施設などで利用されます。

知って
ますか
フード
ドライブ
フード
バンク



フードバンク協和

フードバンクにいち早く取り組んでいる、長崎の民間企業。

☎ 894-4080
田中町 572 番地
→ホームページ



捨てないことを
始めましょう

2004年に、ノーベル平和賞で、環境への活動を一言で表せる、日本の言葉「もったいない」が、世界で注目を浴び、世界共通語となりました。

一方で、日本ではこの瞬間も食べられるはずのものが、大量のごみとして捨てられています。

「もったいない」の言葉が、今、一番必要なのは私たちかもしれません。まずは、普段の何気ない行動が、食品ロスに繋がっていることを理解することが大事です。食品ロスはごみの量に直結しています。一人ひとりが行動し、変えていかなければ、食品ロスは減りません。

「買すぎない」「作りすぎない」「残さない」「必要な場所へ」。ささいな行動で、食品ロスを減らすことができます。

食品は、余ってしまえば、ごみですが、ちゃんと消費できれば、みんなが笑顔になって、エコ活動にもつながります。一人ひとり、身近なことから始めてみませんか？