長崎県

# 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ゃ…

## 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ゃ！



# 今日からできる！
# 食材使い切りの3つのポイント

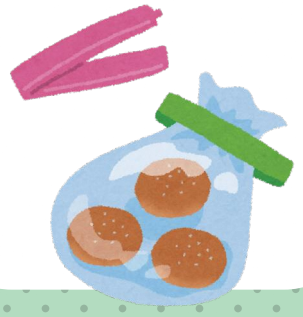
## POINT 01 見える化

◎在庫を把握する
◎古いものを手前へ



## POINT 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



## POINT 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




レシピはこちら▲
（消費者庁のキッチン）

長崎県は4R
Refuse リフューズ 発生抑制
Reduce リデュース 減量化
Reuse リユース 再使用
Recycle リサイクル 再資源化

資源循環推進課HP
NAGASAKI_DECOKATU 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