

食品ロス削減に心がけましょう！



年末年始は「買い込み」「ごちそうの作りすぎ」「外食の増加」「帰省での食材余り」が重なり、年間でも特に食品ロスが増えやすい時期です。この季節だからこそできる効果的な対策に心がけましょう。

年末年始にできる食品ロス対策

<div>【1】買い物前に“在庫総点検”</div> <div>年末のまとめ買い前に、冷蔵庫内や乾物・調味料を一度リセットして、期限が近い食品を先に使い切る。 ◎コツ ・期限が近いものをボックスにまとめて“使い切りコーナー”をつくる ・余りがちな食材(大根1本、餅、ハム類、調味料)を把握してから買う</div> <div></div>	<div>【2】「作りすぎ防止」のためのメニュー計画</div> <div>年末年始はごちそうの品数が多くなりがち。“人数や過去の実績”を目安に量を調整する。 ◎ポイント ・鍋、煮物など、翌日アレンジしやすいメニューを増やす ・大皿より個別盛りにすると残りにくい</div> <div></div>
<div>【3】おせち食材は「セット買い」より“使い切れる単品”を選ぶ</div> <div>おせちセットは便利ですが、苦手な品や食べきれない量が入っていることも。 ◎ポイント ・好きなものだけを少量ずつ買う ・手作りする場合は“家族が好きな品”に絞る</div> <div></div>	<div>【4】帰省・旅行前の“使い切りウィーク”を設ける</div> <div>帰省する場合は、出発の3～5日前を「使い切り期間」に設定。 ◎ポイント ・野菜は炒め物やスープでまとめて消費 ・肉、魚は小分け冷凍 ・パン、ご飯も冷凍しておく ・カット野菜・カットフルーツを買うと使い切りやすい</div> <div></div>
<div>【5】“てまえどり”で年始の廃棄を減らす</div> <div>年始に賞味期限切れになりそうな食品が店頭が増えやすい時期。 すぐ食べるものは、棚の手前の商品を選ぶだけで食品ロス削減に。</div> <div></div>	<div>【6】贈答品・いただき物の「早め仕分け」</div> <div>お歳暮や帰省土産は、好きな物 すぐ食べる物 期限が短い物 を先に分けておくことで、気づいたら期限切れを防止。 余りそうなら、フードバンクや地域のフードドライブに寄付するのも◎</div> <div></div>
<div>【7】余った料理は“第二のメニュー”に变身</div> <div>例: おせち・年末料理のアレンジ 黒豆 → 黒豆のケーキ 田作り → 砕いてサラダやナッツ代わりに かまぼこ → チャーハン・お好み焼き 栗きんとん → スイートポテト風 お餅 → ピザ風、グラタン、揚げ餅、ぜんざい 鍋の残り → 雑炊・リゾット・うどん 刺身の残り → 漬け、手巻き寿司、ユッケ風、混ぜご飯</div> <div></div>	