

家庭での「食べ残し」「直接廃棄」「過剰除去」を減らしましょう。



食べ残し

食卓にのぼった食品で、
食べ切れずに廃棄されたもの



直接廃棄

賞味期限切れ等により使用・
提供されず、手つかずのまま
廃棄されたもの



過剰除去

大きく切り取られた野菜のへたなど、
不可食部分を除去する際に過剰
に除去されたもの

賞味期限と
消費期限の
違い、ご存
知ですか？

「消費期限」は過ぎたら食べない

お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど
いたみやすい食品に表示

「賞味期限」は食べられるかを、
五感を使って判断する

スナック菓子、カップめん、缶詰 など品質が
比較的にいたみにくい食品に表示

あなたはこんな買い方をしていませんか。チェックしてみましょう！



- 買い物リストは面倒なので作らない
- 冷蔵庫の中や食品ストックを確認しないで買い物に出る
- 賞味期限が先の商品（製造日が最近のもの）を探し棚の奥から取る
- 野菜や果物を必要以上に手でさわりまくる
- スーパーで一度カゴに入れたものを戻す時に、適当な場所に放置する
- おまけが欲しいので、食べたくもないおまけ付き食品をたくさん買う
- 1個で足りるのに2個まとめて安く売っている方を買う、あとで無駄になって捨てる
- 野菜を買うとき半分や4分の1で足りるのに、1個の方が割安なのでそちらを買う
- お腹が空いているときに買い物に出て、どれもおいしそうで買いすぎてしまう
- 「数量限定」「期間限定」という謳い文句につられてたいして欲しくないものを買ってしまう
- 安くなっているからといって、そこに並んでいる商品を買ってしまう

12項目中該当するものが・ゼロ～1項目……優秀です。クリエイティブな買い物のエキスパートです。

・2～5項目……まあまあです。

・6項目以上……あなたの買い物は、食品ロスを増やすことに加担しています。

日頃の買い物習慣を見直しましょう。

(出典)「賞味期限のウソ 食品ロスはなぜ生まれるのか」著：井出留美