

食ロスゼロ! 4 “買い物”時の工夫

1 買い物に行く前に、家にある食材をチェックする

家にどんな食材があるかを把握してから買い物に行くと、重複購入が防げます。

スマホで冷蔵庫内部の写真を撮って、買い物に行くのもGOOD!



おすすめ!

写真撮影テクニック

買い物をする時、献立を考える時、在庫を思い出すのに役立ちます!
冷蔵庫内を片付けておくと、上手く撮影ができます。



置く場所が決まっていると、在庫管理がしやすいよ!



冷蔵庫の整理をしておくと写真も撮りやすいよ!



使いかけの野菜は、トレーにまとめて保存。



家族で共有すれば、買い物がスムーズに!

ドアポケットも時々撮影して、調味料などの在庫状況もチェック!

2 必要な分だけ買う!

安くても、使い切れる分だけ買いましょう。
小売パックやカット野菜などを利用しよう!



使い切れずに捨てたら、結局割高になってしまうよ…



3 すぐ使う食品は「てまえどり」

「てまえどり」とは、すぐに食べる場合は商品棚手前にある期限が近づいた食品から、購入することです。期限切れや売れ残りによる食品ロスを防げます。



値引きシールが貼られた食品を、レスキューしよう！



買い物で社会貢献！

値引きシールが貼ってあることも！



4 空腹時は買い物に行かない

空腹時やイライラしているときに買い物に行くと、ついつい多く買ってしまいがちです。

空腹で買い物に行くと、64%も出費が増えるという報告※もあるよ！



※出典：消費者庁『食品お片付け・お買い物マニュアル』

コラム



荒川区では、食品ロスを減らす取組を実施している店舗を

「あら！もったいない協力店」として登録しています。

もったいない協力店では、小盛対応や小分け販売・量り売りなどに対応しています。ぜひ、環境にやさしいお店である「あら！もったいない協力店」をご利用ください。

店舗情報など、詳しくは荒川区ホームページをご覧ください。



協力店はこのステッカーが目印

