

おうち  
家庭で実践!

# 残さず食べよう! 30・10運動

せっかく買った食材、食べないまま捨てていませんか?

食品ロス※は全国で約600万t発生しています(農林水産省推計平成30年度実績)

冷蔵庫にある食材を上手に使って食品ロスを減らしましょう!

※食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

毎月  
30日

## 冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫の中にある消費期限・賞味期限間近な食材から使い、  
冷蔵庫をきれいにしましょう

毎月  
10日

## もったいないクッキングデー

今まで捨てていた野菜の皮や茎などを使って  
エコに料理しましょう

信州「エコ・クッキング」ハンドブックの  
レシピを参考にしてください



長野県PRキャラクター  
「アルクマ」

©長野県アルクマ

# 長野県は6年連続日本1位！

長野県民が1人1日当たりに出すごみの量は少ない方から全国1位です。（一般廃棄物処理事業実態調査・令和元年度実績）日本一を継続するため、食品ロスを含むごみの減量にご協力をお願いします！

## 実践！<sup>おうち</sup>家庭で食品ロス削減チェックシート

### 買い物編

- 買い物前に冷蔵庫をチェックしたり、買い物リストを作ったりするなど、計画的な買い物をする
- 消費期限・賞味期限間近な食品から購入する

### 外食編

- 人数や年齢、嗜好に合わせて食べきれぬ量を注文する

### 料理編

- 食べきれぬ量を作る
- 残った場合はリメイクレシピやアレンジレシピで食べきる
- 野菜などの皮をむくときは食べられる部分を必要以上に取り除かない

### 未利用食品編

- 家庭に眠っている食品を持ち寄り、必要としている人に届けるフードドライブに参加する

