

減らそう!

食べ物の



食品ロス・生ごみを削減しましょう



「ヨコハマ3R夢(スリム)」マスコット イーオ

# 『もったいない』

1

横浜市では、年間約 2万トンの『手つかず食品』が捨てられています。



もったいない!

はやく食べてほしい...



燃やすごみの中から見つかった『手つかず食品』の一例

2

『手つかず食品』<sup>例えば</sup>こんなものが多く捨てられています。



### 3

## 『食べ物のもったいない』を減らすひと工夫

あなたにも  
できる!!

### 必要なものを必要な分だけ買おう!

#### ●買い物リストを作る!

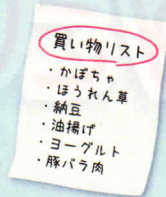
買い物前に冷蔵庫をチェック!  
必要なものをリストアップして、計画的に買い物しましょう。

#### ●食べきれぬ量を買う!

「ばら売り」や「食べきりサイズ」などを活用し、必要な分だけ買う工夫をしましょう。

#### ●誘惑に負けない!

買い物に行く前に、何かを食べてから出掛けると、色鮮やかな食品や美味しそうなおいなどの誘惑に負けず、冷静に判断することができます。



### 食材を無駄なく使い切ろう!

#### ●冷蔵庫を整理・整頓!

日頃から冷蔵庫に詰め込みすぎず整理しておけば、すっきり見やすくなって、食べ忘れも防げます。

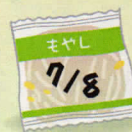
#### ●賞味期限、消費期限を正しく理解!

「賞味期限が切れた」=「捨てる」ではありません。

#### ●食品に期限を大きく書く!

期限を大きく書いておけば、食べ忘れが防げます!

整理・整頓!



### 料理は全部食べ切ろう!

#### ●料理は食べ切れる量だけ作る!

#### ●好き嫌いを残さず食べる!

#### ●食べ切れなかった時は、冷蔵・冷凍で保存する!

#### ●外食時にも食べ残しをしないよう心がける!

横浜市では、小盛りメニューの導入や持ち帰り希望者への対応等を行っている飲食店等を「食べきり協力店」として登録しております。是非、御利用ください。



残ったら  
保存♪



ごちそう  
さま!



このほかにも、小分けにして冷凍保存する、料理のアレンジを変えて使い切る、近所の人におすそわけ...など、いろいろな工夫ができるかもしれません。

皆さんのアイデアで、食べ物のもったいない『手つかず食品』を減らしていきましょう!

食べきり協力店はこちらから

食べきり協力店

検索

