

A colorful illustration of a young girl with short dark hair, wearing a pink shirt and a plaid skirt, shaking hands with a personified Earth. The Earth has a face, arms, and legs, and is wearing white shoes. Three hearts (blue, orange, and green) float in the background.

[illegible]

できることから！食品ロスを減らすコツ

買い物編

食品は必要な分だけ買いましょう

在庫があるのを忘れて同じ食品を買ってしまわないように、買い物に出かける前に冷蔵庫の中身を確認しましょう。メモ書きや携帯電話で冷蔵庫の中を撮影すると便利です。



賞味期限、消費期限の意味を正しく理解しましょう

賞味 期限	おいしく食べることができる期限（スナック菓子、缶詰等に表示） ※ この期限を過ぎててもすぐに食べられないということはありません。
消費 期限	安全に食べることができる期限（弁当、惣菜等に表示） ※ この期限を表示した食品は傷みやすいため、期限内に消費する必要があります。

料理編

食べきれる量のご飯を作りましょう

家族の予定を把握して必要な分だけご飯を作りましょう。

食べきれなかったご飯は捨てずに冷凍保存して食べきりましょう。



食材は無駄なく使いきりましょう

生肉や野菜などの傷みやすい食材は早めに使い切りましょう。

野菜や果物の皮をむくときは必要以上に厚くむかないようにしましょう。

消費者庁がHPでエコクッキングのレシピを公開していますのでご参考に！



外食編

食べ残しを減らしましょう

飲食店等から出る生ごみのうち、約6割が、私たちお客さんの食べ残しです。

食べきれる分だけ注文し、食べきれないと思うときは小盛やハーフサイズ等がないか確認しましょう。



宴会時は3010（さんまるいちまる）運動を実践しましょう

宴会の開始後30分間と終了前10分間は、自分の席で料理をおいしくいただく「3010運動」を実践しましょう。

料理を楽しむ

30分

歓談を楽しむ

料理を楽しむ

10分



環境モデル都市

あまがさき

＜お問い合わせ先＞ 尼崎市 資源循環課 (TEL) 06-6409-1341 (FAX) 06-6409-1277