オアシスえいよう通信

～食品ロス削減・ごみダイエット～

春号

2025年5月　第16号
オアシス千歳　栄養

★「必要な量だけを購入」して、「食べきる」ことが削減のポイントです★

【買い物】

①買い物へ行く前に、冷蔵庫などご自宅にある食材をチェックしましょう！
・メモ書きやスマホで画像を撮影すると、買い物をする時に有効です。

②必要な食材のみを購入しましょう！
・まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきりましょう。

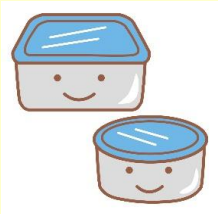
③期限表示を知って、かしこく買い物しよう。
・利用予定と照らし合わせて、期限表示を確認してください。

★賞味期限と消費期限の違いはご存じですか？★

・消費期限：「安全に食べられる期限」
弁当、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。
消費期限は「安全においしく食べられる期限」なので、
もし消費期限を過ぎてしまったら、食べないようにしましょう。

・賞味期限：「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」
スナック菓子、缶詰、ペットボトル飲料など、
比較的傷みにくい食品に表示されています。
賞味期限を過ぎてもすぐに食べれないことはありませんが、
なるべく賞味期限内に美味しく、お召し上がりください。

【保　存】



①食材にあった最適な場所に保存しましょう。
・食品に記載された保存方法に従って保存してください。

②すぐに下処理して、適切に保管しましょう。
・すぐに食べる予定のない食材は、1回に食べる量で小分けにして冷凍するとよいでしょう。

③ローリングストック法を活用しましょう。
・ふだん食べている食品を少し、多めに買い置きして、食べたら、その分を買い足します。

【調　理】

①食品の特徴を知り、無駄なく使える素材は使って、調理してみましょう。
・野菜を無駄なく使う（皮ごと・茎・種）

②料理を作りすぎないようにしましょう。

③残った料理はリメイクしてみましょう。
・定期的に冷蔵庫や食品庫を整理する日を決めましょう。