

Action 1

食品ロスをなくし、家計のロスも減らす 買い方&冷蔵庫整理のコツ!

食品ロス削減につながる「買い方」と「冷蔵庫整理術」を、市内在住のスープ作家 有賀薫さんにお聞きしました!

コツ、伝授します♪

ありが かおる
有賀 薫

スープ作家。7年間、約2500日にわたって朝のスープ作りを継続中。作りやすいシンプルなレシピを発信している。著書に「スープ・レッスン」ほか。



お買い物の コツ1

まとめ買いをしません。

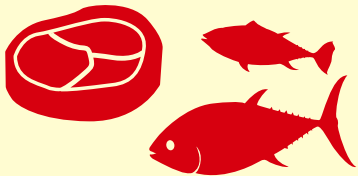
「まとめ買い」や「セットでおトク」などの商品は極力買いません。おトクかもしれませんが、使いきれずに捨ててしまったら損することにも。必要な時期に、必要な分を見極めてお買い物することを心がけています。



お買い物の コツ2

メインから選びます。

スーパーについたらまず、肉・魚売り場へ。食事のメインになる食材を選び、それに合った野菜・副菜を考えて売り場に向かうようにしています。そうすると、必要な食品だけを購入するので「うっかり買い過ぎ」が防げます。



陳列棚の 手前から!

スーパーの陳列棚、鮮度を求めてつつい奥の方から食材を選んでいませんか? 私はその日、その夜に食べきるのであれば賞味期限が「本日中」でも手前から選ぶことを心がけています。こんな小さなアクションが、スーパーでの食品廃棄削減につながればな、と!

プラス ワン Action!



冷蔵庫の かしこい整理術 3つのポイント

動画で
説明!



AR
整理術

対応ARアプリダウンロード方法は、本パンフ裏面をご確認ください。

ARアプリがなくても
二次元コードで
動画が見れます!



Point
1

手前と 奥を 使い分け

- まず手前と奥をマスキングテープで区切る。
- すぐ使うもの、賞味期限が近いものは手前にしか置かない。
- 長く食べられる保存食品などは奥の方に。

Point
2

食材別に 段を 使い分け

- 鮮度が確認しやすい段に、肉や魚など生鮮食材を置く。
- 食材のジャンル別に「指定席」を設けて探す手間を省く。
- 出し入れがスムーズな配置を意識する。

Point
3

野菜室の 有効活用

- 「使いかけの野菜」は手前の引き出しに収納。
- 買ったばかりの大きな野菜は下の段へ。
- 野菜の位置を決めて、早く使うべきものを分かりやすく。

