

しまね流



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」
島根県庁第6367号

食品ロス削減運動

おいしく食べてフードロスをなくそう

ロスノン(LOSSNON)を合言葉に
取り組んでみよう!

しまねの7ヶ条



NO-FOODLOSS PROJECT

- L** 冷蔵庫の中身をチェック後、お買い物
- O** 美味しく適量いただきます
- S** 週一は残り食材で作りましょう
- S** 新鮮なうちに下ごしらえ
(しまねの食材、ごひいきに)
- N** 並んだ商品、手前から
- O** 「0」のつく日(10日・20日・30日)は冷凍庫の食材チェック
- N** 残さず食べて、ごちそうさま

お問い合わせ先

島根県連合婦人会

〒690-0874 島根県松江市中原町19番地
Tel 0852-23-8181 Fax 0852-26-8828
mail fujin8181@fujinkaikan.or.jp

この事業は、島根県からの委託を受けて行なっております

やってみよう!! タイプ別 食品ロス削減のポイント



作りすぎタイプ



- 野菜や肉はまとめ買いすることが多い
- おかずはまとめて大皿に盛りつけて出す
- 新しい調味料や珍しい食材は試したい
- 料理やお菓子作りが大好き
- その場の気分で献立を決める

➡ ポイント ①、②

買いすぎタイプ



- 買いものに行くのが大好き
- いつも食材はきらしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 使う前に野菜がしなびてしまうことがある
- 新しい調味料や珍しい野菜は試したい

➡ ポイント ①、④

ためこみタイプ



- 冷蔵庫も冷凍庫も食品庫も常に一杯だ
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 同じものを買ってしまうことがよくある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある

➡ ポイント ②、③

片づけ苦手タイプ



- 買ってきた食材はそのまま冷蔵庫や食品庫に入れる
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある

➡ ポイント ①、③

ポイント ①

使いきれ的分だけ買う

- 1 買いもの前に家にある食材をチェックする
- 2 家にある食材を優先的に使うことを考えて
- 3 使いきれ的分だけ買う
- 4 人や社会、環境のことも考えて

ポイント ③

冷蔵庫の「見える化」を

- 1 食品をカテゴリ分け
- 2 置く場所を決める

ポイント ②

食べきるために工夫する

- 1 食べる分だけ調理
- 2 在庫一掃の日を決めて食べきる
- 3 残った料理をリメイク

ポイント ④

使いきるまで保存

- 1 使うときのことを考えて小分け・下処理して保存
- 2 冷凍は新鮮なうちに