

食べ残しゼロにトライ！

「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。



2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする



2 食材を上手に使いきる

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチン
リメイクや食材を使いきるレシピを参考に
してみましょう。詳しくは QR コードへ



3 食べきれる量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

