

食品ロス削減

食べ残しを減らそう！

- 買い出し前に、家にある食品を**チェック**する
- **使い切れる分**だけ買う
- 買い物時は**手前**から取る



期限表示を正しく理解

- **賞味期限**
おいしく食べられる期限
(賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断することも大切です)

消費期限
食べても**安全**な期限

過剰除去に注意！

- 本来食べられる部分の大幅カットをしない
ピーマンや、ニンジンなど野菜の**可食部**を捨てすぎない！



商品棚の手前にある販売期限の近い商品から選びましょう！

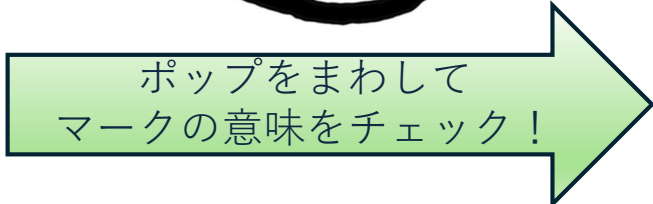
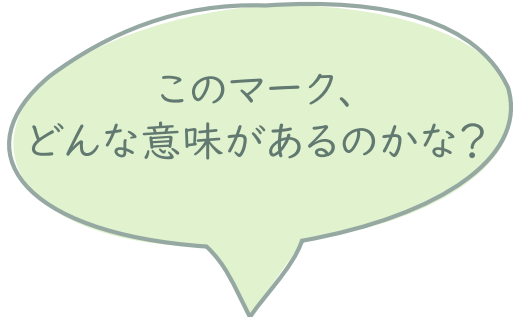
すぐに食べるなら、手前をえらぶ。

『**てまえどり**』

にご協力ください。



みえるらべる



東北農政局
仙台白百合女子大学
Sendai Shirayuri Women's College

食料自給率を上げる

国産食材や和食を選ぶと…

食料自給率を一食で比較してみると、**ごはん中心の和定食**（魚の照り焼き、青菜のごまあえ、ごはん小盛り2杯、根菜の汁）の場合は**90%**ですが、**パン中心の洋定食**（ハンバーグ、サラダ、ロールパン2個、コーンスープ）になると**22%**にまで下がります*2。



お米を中心に食べると…

アメリカ産小麦の**食パン2枚**を、地元産*3の**ご飯茶碗1杯**に変えることで、1食あたりCO₂の排出*4を、おおよそ**80%**削減することができます。

