



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

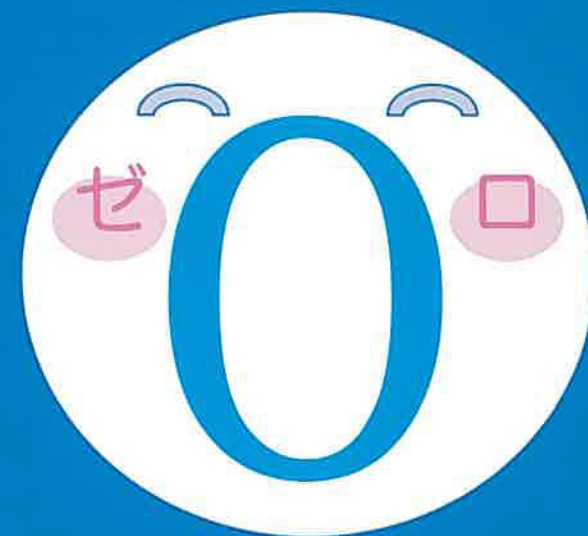
食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSS PROJECT)
実施中！



富士市環境部廃棄物対策課

〒417-8601 静岡県富士市永田町1丁目100番地
TEL：(0545) 55-2769 FAX：(0545) 51-0522

このパンフレットは、札幌市の食品ロス削減パンフレット「日曜日は冷蔵庫をお片づけ。」を参考に作成しています。



のつく日は
冷蔵庫の
お片づけ。

冷蔵庫から、“もったいない”を減らそう。

あなたのおうちの冷蔵庫の中に、

使いかけのまま、忘れられてしまった食材や、

賞味期限・消費期限が切れてしまったものはありませんか。

本来なら食べることができたのに捨てられてしまった食品、

いわゆる「**食品ロス**」は、日本全体で年間**約643万トン**^{※1}もあると推計されています。これは世界の食糧援助量の**約2倍**です。

富士市の家庭から出る生ごみの中にも、

手付かずの食品がたくさん含まれていて、

なんと年間で、**約1,250トン**^{※2}も捨てられています。

食品ロスによる家計の損失は、1世帯あたり年間**約2万8千円**^{※3}！

※1：農林水産省（平成28年度推計） ※2：平成29年度富士市家庭ごみ組成分析調査より

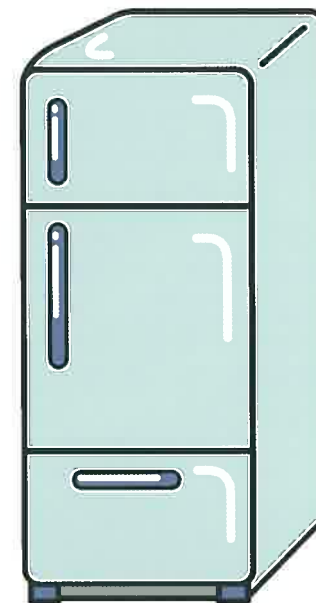
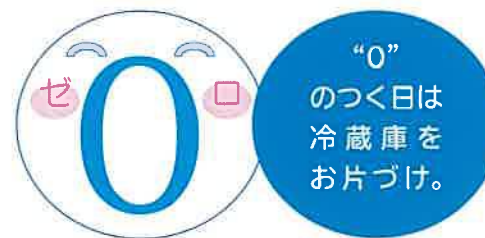
※3：総務省「家計調査」（平成28年）及び農林水産省「食品ロス統計調査報告（世帯調査）」（平成26年度）より推計

毎月10日、20日、30日は 冷蔵庫の中をチェック！

おいしいときに
忘れずに食べ
ましょう。

☑ 賞味期限・消費期限が近い食べもの

☑ 肉・魚・野菜などの傷みやすい食べもの



「使い忘れ」「食べ忘れ」をなくし
食品ロスだけでなく家計のロスも減らしましょう！

冷蔵庫のお片づけテク

1

使い忘れ防止

仲間をまとめる

バター&ジャムの朝食
セットなど同じ用途の
ものや、賞味期限・
消費期限の近いもの
をひとまとめに。



2

食べ忘れ防止

透明容器に保存

中身と残量がひと
目でわかる透明の
保存容器を活用
しましょう。



3

二重買い防止

指定席を作る

調味料はドアポケット、
肉類はチルド室
の右など定位置を
決めておけば、食品
の迷子を防げます。



野菜の使い忘れ防止には？

迷子になりやすい、
使いかけの野菜は
トレイを置いてひと
まとめに。見やすい
場所に設置すること
がポイント。



● 冷蔵庫のお片づけテク

小分けで冷凍

解凍時間が短縮
できて便利。「使い
やすさ」は「使い
きりやすさ」の基本
です。



立てて整頓

食材を入れた保存袋
は、立てて収納する
と上から見渡すこと
ができ、取り出しも
スムーズ。



● お片づけでいいこと

食費節約

食材のムダがな
くなれば、お金
のムダもなくな
ります。

電気代節約

詰め込みすぎや
ムダな開閉が減
れば、消費電力
も減る！

調理時間短縮

食材が探しやす
く、取り出しやす
くなれば、<small>く</small>と
時短に。料理の腕
も上がるかも？！

気持ちスッキリ

食材を捨ててしま
う罪悪感もなくな
る上、掃除がし
やすくなり、ま
すます快適に！

買う前
買う時
料理の時

食べものを ごみにしないコツ

ほんの少しの心がけで、
さらにムダがなくなります。



買う前 買い物メモを作る



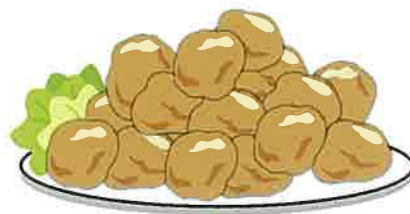
携帯電話で撮影したり、
冷蔵庫の食材を管理できる
アプリを使うと便利。

買う時 使いきれ
分だけ買う



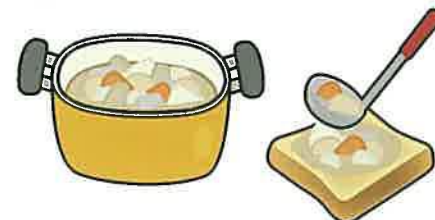
少量パックやバラ売りの
食材を活用して、必要な分だけ
購入しましょう。

料理の時 食べきれ
量だけ作る



家族の人数に合わせて、食べきれ
量を作りましょう。「作りすぎ」が、
ごみと体重を増やすもとに。

料理の時 使いきりレシピで
料理する



余っている食材で、
献立を考えたり、残りものは上手に
アレンジして食べきりましょう。

食材を残さず、おいしく食べる料理レシピ



おつまみイカときゅうりの和え物

余ったおつまみイカを和え物にIN!
残り野菜も美味しくいただく!



ほうじ茶プリン

古くなった緑茶を煎ってほうじ茶に。
マシュマロ&牛乳でプリンに変身!

おにぎらず

余ったおかずをご飯ではさんで美味
しく食べちゃおう!

使いきりレシピがいっぱい!
コチラもどうぞ

消費者庁のキッチン

