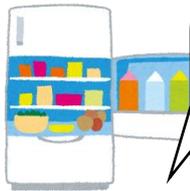


# 食生活指針⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を



## ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。

世界では食料不足等による栄養失調のために健康状態が著しく損なわれている人が約8億人も存在しています。そんな中、日本では食べ物の買いすぎ、作りすぎによる食べ残しや廃棄が多く見られるのが現状です。一人一人が「買いすぎ」、「作りすぎ」をしないよう心掛けることが大切です。



**定期的に冷蔵庫チェックを！**  
野菜や作りおき惣菜など眠っていませんか？



**購入量はよく考えて！**  
多めに購入していませんか？  
計画的に買い物しましょう。



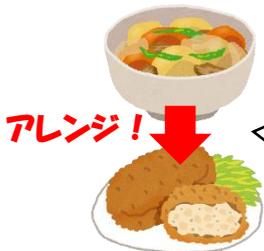
**食べきりサイズを利用！**  
お惣菜など食べきれる量のものを選びましょう。



**外食は適量注文を。**  
残ったら持ち帰りましょう。  
多い場合は小盛りでお願いするのも良いですね。

## ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。

残った食材も有効活用し、無駄にならないよう注意しましょう。



**残ったものはアレンジ！**  
残り物でもアレンジして食べきましょう。



**冷凍もうまく活用！**  
日持ちしないものは冷凍しましょう。日付を記入し、こまめに使いましょう。

## ・賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。

食品を購入する際、「賞味期限」と「消費期限」をよく見ることを習慣づけることが大切です。表示をよくみて必要な量を購入し、計画的に使用しましょう。

### 期限表示のポイント

消費期限	賞味期限
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 期限を過ぎたら食べない方がよい期間（安全性の保証期間）</li> <li>• 年月日で表示</li> <li>• 劣化が速い食品（5日以内で悪くなるもの） 弁当、惣菜、惣菜類、調理パン等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おいしく食べることができる期間（おいしさの保証期間）</li> <li>• 年月日で表示（3ヶ月以内）または年月（3ヶ月以上）</li> <li>• 劣化が比較的遅い食品 スナック菓子、トト食品、缶詰、ジュース、牛乳、バター等</li> </ul>