

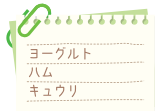
# 家庭でできる食品ロスを減らす方法は？

## ① 冷蔵庫を整理整頓する

買い物前や毎週決まった日などに、冷蔵庫の中を整理整頓する習慣をつけましょう。使い忘れなどによる廃棄も防げます。食品のパッケージに期限を大きく書いておくのも有効です。

また、「賞味期限」(品質が変わらずにおいしく食べられる期限)と「消費期限」(安全に食べられる期限)を正しく理解しましょう。

## ② 買い物メモを作る



必要なものをリストアップして、計画的に買い物をしましょう。

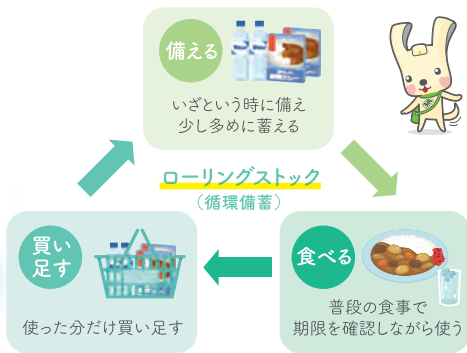
また、冷蔵庫の中の写真を撮ってから買い物に行くことをおすすめします。

少量バックやばら売りなども活用し、使い切れる分だけ購入することも大切です。

## ③ 食品はローリングストックで保存する

日常生活で食品を消費しながら備蓄することがポイントです。食料等を一定量に保ちながら消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活と変わらない食生活を送ることができます。

災害時に備えた備蓄にもなるよ



## ④ フードドライブを活用する



フードドライブとは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動を言います。この活動を通し、消費しきれない食品を早めにフードドライブに提供することで、食を必要としている方にお届けし、食品ロスの削減にもつなげることができます。

### フードドライブコラム

戸塚区では、区役所(横浜市戸塚区戸塚町16-17)や資源循環局戸塚事務所(横浜市戸塚区川上町415-8)でフードドライブを実施しています。

お預かりした食品は、戸塚区社会福祉協議会やフードバンク団体等を通じて、食を必要とされていることも食堂やひとり親家庭、地域の福祉施設などに寄贈しています。

フードドライブ実施情報 横浜市 検索

