

# Food Loss & Shopping

食品ロスを減らす！  
食品お片付け・  
お買い物マニュアル



事業主体：  
消費者庁消費政策課（消費者行政新未来創造オフィス）  
〒770-8570 徳島県徳島市万代町 1-1 10 階  
TEL 088-600-0007（直通）  
TEL 088-600-0008（直通）

マニュアル作成：  
NPO法人木野環境（担当：菱田・上田・丸谷）  
〒600-8085 京都市下京区葛籠屋町 515-1  
E-mail tokushima@kino-eco.or.jp  
TEL 075-708-8061 FAX 075-708-8062 LINE @zjb8360j  
営業時間：10時～17時（土日祝を除く）

# はじめに



## ■消費期限と賞味期限の「違い」知っていますか？

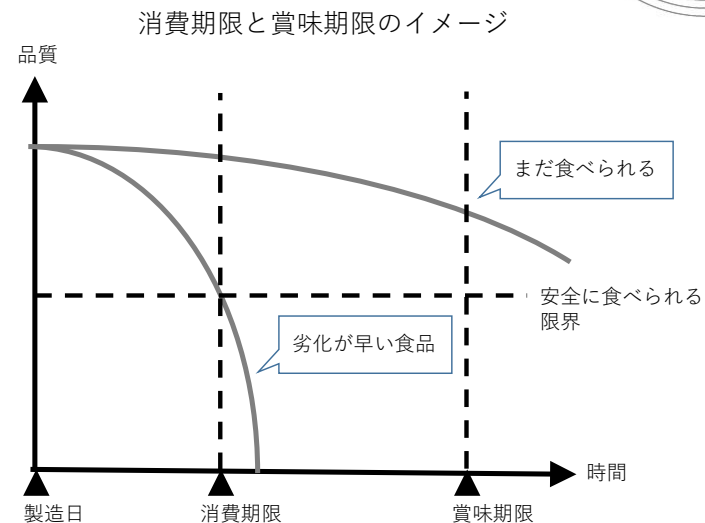
お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。意味は少しちがいますが、食品を安全に、おいしく食べられる期限を表しています。

そのちがいを知って、健康を守るとともに、買い物をした時や家の冷蔵庫の中にある食品の表示をよく見て、いつまで食べられるか確かめるようにすれば、食べ物をむだにすることもありません。

**消費期限**とは安全に食べられる期限のことで、劣化が早いものに設定されます。期限を過ぎたら食べないほうがいいでしょう。

**賞味期限**とは品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。この期限が過ぎても、色やにおい、味などをチェックして異常がなければまだ食べることができます。

※一度開封した食品は、期限表示にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。



出典：農林水産省ホームページ

## 【目次】

はじめに

お買い物

～必要な分だけ買う～

保存

～うまく保存して、期間をのばす。栄養を保持させる～

整理整頓

～冷蔵庫や台所の食材を整理してみよう～

エコクッキング

～ECO+cookingで食材の無駄をなくそう～

食品ロス関連情報 フードバンク

食品ロス関連情報 参考

もったいない“Mottainai”は日本の文化

## 博士のプロフィール

環境問題のことなら何でもこいの謎の人物。今回は食品ロスと聞きつけて登場しています。



# 食品ロスを減らすアイデア お買い物～必要な分だけ買う～

買い物に行く前に、自分に最適な買い物サイクルを考えてみましょう。買い物に行く前に冷蔵庫の中身や家にある食材を確認してみる。それだけでずいぶん、無駄な買い物が減ります。ごみの減量ができて、お財布にも優しくなる買い物へ。

## ①家にある食材・食品をチェック

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品棚、床下収納などを確認してみましょう。

余っている食材や鮮度を失いつつある食材を優先的に使う献立を考えましょう。

## ②メモをとる

必要な食材のメモをとりましょう。自分にあったメモの方法を確立しましょう。



その1  
紙にメモを書いて持ち歩く



その2  
スマホにメモする

その3  
ホワイトボードに書いてスマホで撮影しておく



## ③使い切れる分だけ買う

使い切れる分だけ買いましょう。まとめ売りや大袋で買う方が安いこともありますが、必要な分だけ買いましょう。

買い物をするときに優先順位をつけることも有効です。

- 1) ニーズ (Needs) 必要なもの
- 2) ウォンツ (Wants) ほしいもの

カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいかも。



食べきれずに捨てたら  
結局割高になってしまう  
じゃ



## ④空腹時、イライラするときは買い物に行かない

空腹時やイライラしているときに買い物に行くと、ついつい多く買いがちです。

空腹で買い物へいくと64%\*も出費が増えるという報告があるんじゃ



\*米国ミネソタ大学アリソン・ジンシューらの研究結果より

## 食品ロスを減らすアイデア

# 保存～うまく保存して、期間をのばす。栄養を保持させる～

保存方法を工夫すれば、食材の鮮度を長く保ったり、期限切れで放置してしまうことを防ぐことができます。

### ①最適な保存場所～野菜編～

<b>常温</b>	常温保存といっても14℃以下が保たれる冷暗所があれば、冷蔵庫の野菜室のほうが長持ちします。	例:じゃがいも、たまねぎ、ごぼう
<b>冷蔵</b>	軽く口を閉じて乾燥防止を。ペーパータオルで包めば野菜から出る水分を吸って蒸れにくくなります。	例:きゃべつ、白菜、大根
<b>冷凍</b>	野菜は固ゆでしたり電子レンジで温めたり、火を通してから冷凍すれば品質劣化が抑えられます。	例:ほうれんそう、ブロッコリー

### ②最適な保存場所～肉・魚編～

<b>冷蔵</b>	水分を取ってから冷蔵すると長持ちします。
<b>冷凍</b>	下味を付けてから冷凍することで、解凍時の水分を抑えられます。
<b>解凍</b>	冷蔵庫に移し半日かけて解凍するのが一番です。急いでいるときは袋のまま流水解凍を。一度解凍したものを再冷凍するのはNGです。

### ③冷蔵庫の適材適所

温度の違いを知り、食材によって使い分けましょう。

<b>野菜室 5～10℃</b> 夏野菜など低温が苦手な野菜やくだもの	<b>冷蔵室 0～5℃</b> 青菜やきのこ類
<b>チルド室 0℃</b> 鮮度は保ちたいが凍らせたくない食材	<b>パースシャル室 -3℃</b> 肉、魚介など

4種類の冷蔵保存

例えば、りんごはエチレンガスが出やすいので、バナナと一緒に保管するとバナナが早く熟してしまうのじゃ。

他にもエチレンガスが出る野菜・果物があるので、調べてみるのじゃ。



#### ④意外と〇〇な食材

##### トマト

冷凍すると1か月もつ、意外と冷凍できる食材です。まるごと冷凍すると簡単に皮がむけます。カットして冷凍するのもあります。

**ジャム、ドライフルーツ、干しいか、干し芋など**  
保存食のようでも、水分が15%を超えるものは意外とカビが生える食材です。うっかり腐らせていませんか？

#### ⑤ストック食材 まとめて下処理×小分け保存

時間があるときや食材を一気に手に入れたとき、まとめて下処理をし、小分けに冷凍保存すれば、忙しい日に助かるストック食材のできあがりです。

- 例)
- ・油揚げを熱湯にくぐらせ刻んで冷凍（3週間）
  - ・玉ねぎをあめ色に炒めて冷凍（3週間）
  - ・エビフライをパン粉までつけて冷凍（3週間）
  - ・干し貝柱を水に戻して冷蔵（1週間）

いっぱい魚が釣れちゃった。  
ご近所から同じ野菜をたくさんもらっちゃった。

そんなときは保存食を作ろう

#### ⑥干す

切り干し大根は有名ですが、ピーマン、にんじん、レタス、かぼちゃ、なすなども干して保存できます。

干して水分を減らすことで長期保存ができる状態にします。干魚は冷蔵庫がない江戸時代に広まったとされ、保存のためだけでなく、味も楽しめます。また、食材によっては栄養価アップも期待できます。



「国産ざる屋さんが紹介する干し野菜」  
<https://www.taketora.co.jp/special/hoshiyasai.html>



#### ⑦漬ける

一度に大量にとれる夏野菜などは、漬け物にして、保存期間を伸ばしましょう。味もいろいろ楽しめます。

市販の漬物液も便利！

こんな「漬け物」もあります

- ・ぬか漬（野菜に）
- ・塩漬（野菜、肉に）
- ・みそ漬（肉、魚、チーズに）
- ・酢漬（ピクルスに）
- ・オイル漬（レバーやんにんにくに）
- ・塩麹漬（豆腐や肉に）
- ・もやしをナムルに



市販の漬物液に漬けるだけでOK！慣れてきたらオリジナルレシピに挑戦じゃ



## 食品ロスを減らすアイデア

# 整理整頓～冷蔵庫や台所の食材を整理してみよう～

整理整頓をして、無駄を減らしましょう。  
置き場を曖昧にしていると同じものを複数買ってしまう場合もあります。

### ①冷蔵庫、冷凍庫、食品庫の 日を作る

冷蔵庫や冷凍庫、食品庫のなかに残っている食材を使い切る日、または使い切り週間を決めて、実践してみましょう。

### ②大掃除してみる

一度、大掃除をして、冷蔵庫、食品庫と向き合ってみましょう。もう食べられないものを廃棄して、どのような物が食品ロスにつながっているか見直しましょう。

### ③場所を決める

食材の置き場所を決めて、同じものは1か所にまとめましょう。なんとなくわかっていても、容器や置き場所に表示をつけることは重要です。

→P 7で詳しく解説

### ④ローリングストック

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。

災害時の食料備蓄は3日分することが推奨されています。ローリングストックをすると、常に新しい食材が供給されるため、災害時も安心です。

ローリングストックに適した食材

- ✓ 水
- ✓ 乾燥麺
- ✓ レトルト食材
- ✓ シリアル
- ✓ 缶詰
- ✓ パックや缶のジュース

基本はスーパーの陳列方法と同じじゃ



### ※気をつけよう！要注意食材

「私にとって要注意」な食材に気をつけましょう。

普段使わないもらいものや、いつもは料理しない人が買ってきた食材、気取って作った料理の普段使わない食材、調味料など、余っていませんか？



ある家の冷蔵庫の賞味期限切れの食品はもらいもののジャムやドレッシング、ふだん使わない海外の調味料でした。

### ※やってみよう！アプリで在庫管理

スマホアプリを利用して、食材管理をしましょう。バーコードを読みとり簡単に、在庫登録できます。  
→P 8 で詳しく解説

## ⑤ 冷蔵庫や食品庫の 片付けテクニック

いろいろな整理術があります。  
自分にあった方法を見つけましょう。

ジャンルごとに  
グループ収納

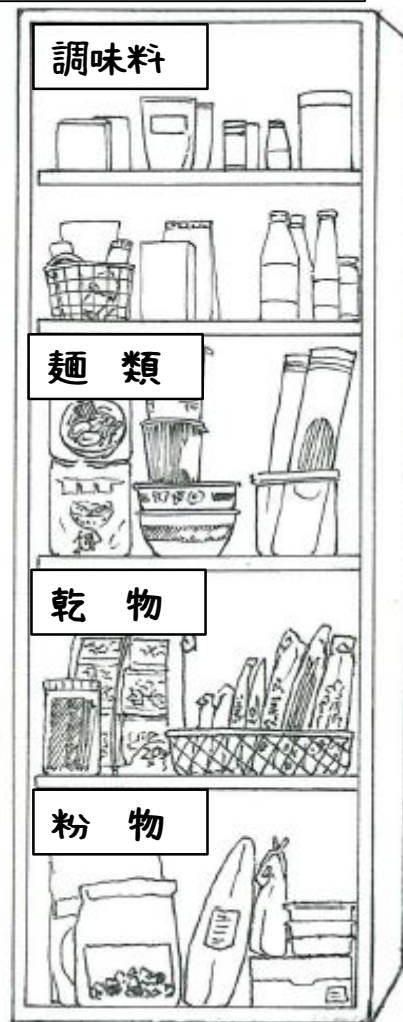
同じものは1か所に

置く場所を決める

わかっても  
表示が重要

複数在庫がある場合  
には、手前に新しい  
ものを

整理方法に迷ったら  
スーパーの陳列を参  
考に



# スマホのアプリを使って在庫管理しよう

冷蔵庫に入っている食材や、調味料の賞味期限をアプリを使って管理することができます。バーコードを読み取って商品登録ができ、買い物先でも賞味期限や食材の有無を確認できます。同じものを2度買ってしまうなんてことも防げます。ここでは、代表的なアプリを2つ紹介します。

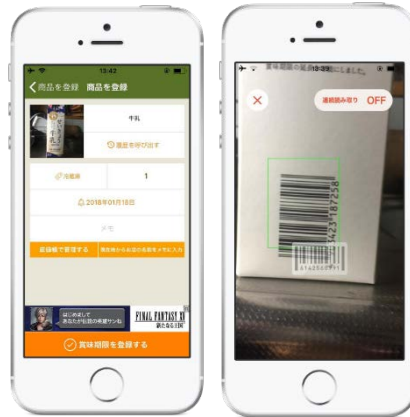


## 賞味期限管理のリミッター(Limiter)



### ▼こんな機能があります▼

- ・バーコードをスキャンして簡単商品登録
- ・賞味期限日に通知
- ・冷蔵庫や震災用などに分類
- ・カメラ撮影機能
- ・サイムネイル表示機能



## 食材・冷蔵庫・消費期限管理 - マイくら



### ▼こんな機能があります▼

- ・カメラ、バーコードから登録
- ・場所ごとに整理
- ・カードで一覧表示、並び替え
- ・賞味期限、消費期限管理
- ・買うものマーク
- ・履歴から登録



# パソコン・メール派 という方には

ショミカンというウェブサイトを使うと、買った食材を登録すると賞味期限前にパソコンや携帯にメールが届きます。

### 卵・牛乳・乳製品に食材を追加

このカテゴリに食材を追加する場合は下のフォームに入力して「食材を追加する」を押してください。

品目	数量	賞味期限
追加: <input checked="" type="checkbox"/>		
卵	10個	2018年1月30日
メモ:		

### 食品カテゴリ

管理する食品のカテゴリです。カテゴリを選んで食品を登録してください。



### 卵・牛乳・乳製品

食材を追加しました。

品目	数量	賞味期限	編集 / 削除
● 牛乳	1リットル	2018年1月20日	編集   削除

期限が近づくと警告マークが表示



ショミカン  
<http://shomikan.jp/>

紹介しているアプリは一例です。他にもさまざまな在庫管理、賞味期限管理用のアプリが公開されています。ぜひご自身でアプリを検索してみてください。

食材 賞味期限 アプリ

検索



食品ロスを減らすアイデア

# エコクッキング ~ECO+cookingで食材の無駄をなくそう~



消費者庁では、地方公共団体や消費者団体から寄せられた食材を無駄にしないレシピを消費者に伝えるため、料理レシピサイト「クックパッド」に「消費者庁のキッチン」を設置しています。



Cookpad × 消費者庁

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

料理名・食材名  × 目的・用途  レシピ検索

検索キーワード結果

(2017年1月20日現在)

「残り物」のレシピ 85,655品

「リメイク」のレシピ 16,555品

「エコ」のレシピ 2,796品

余った食材で今晚なにを作ろう？  
と悩んだら検索してみるのじゃ



「消費者庁のキッチン」で紹介されている食材を無駄にしないレシピの中から4つ紹介します。



材料 (4人分)	
余った野菜のみじん切り (にんじん、玉ねぎなど)	120 g
ごはん	茶碗2杯分
牛乳	200 cc
ビーフブイヨン (粉)	適量
塩、こしょう	少々
サラダ油	少々
小麦粉、卵、パン粉	適量
揚げ油	適量

### 余ったごはんでリゾットコロケ

余ったごはんを冷蔵庫にあるものだけでも、ひと手間かければごちそうに。福井県の依頼で池田雅直氏（ピストロ ぷう・あ・ぷう オーナーシェフ）が考案したレシピ。

- 1 野菜のみじん切りとサラダ油を鍋に入れ、弱火で炒める。
- 2 1に冷ご飯と牛乳を入れ中火にし、水分がなくなるまでよく煮る。途中、ビーフブイヨン、塩、こしょうで調味する。
- 3 2をバットに入れ冷まし、丸いピンポン玉に整形し、小麦粉、卵、パン粉を付け、揚げ油180度で色よく揚げる。
- 4 好みでケチャップ、マヨネーズを添える。



材料 (4人分)	
ごはん	200 g
キャベツ	200 g
にんじん	40 g
もやし	40 g
豚もも肉	100 g
桜エビ	4 g
天玉	40 g
小麦粉	200 g
卵	1個
水	400 ml
サラダ油	小さじ1
ソース	大さじ2
かつお節、青のり、マヨネーズ	適宜

### こめこめお好み焼き

子どもが好きなお好み焼きに残りごはんを入れてボリュームアップ。青森県鶴田町の「食べものを無駄にしないためのレシピ集ECOLIFE」から。

- 1 キャベツ、にんじんは千切り、もやしは洗っておく。豚肉は一口大に切っておく。
- 2 卵はほぐし、水、小麦粉を加える。
- 3 2にごはん、1のキャベツ、にんじん、もやし、桜えび、天玉を混ぜる。
- 4 フライパンを熱してサラダ油を塗り、3を8等分にして流し、上に豚肉を広げてのせる。
- 5 両面焼いて中まで火を通し、ソース、かつお節、青のりをかける。好みでマヨネーズをかけてもよい。

うちも余りものをお好み焼きにたくさん入れているんじゃないよ





## みそキャベツあんかけやきそば

野菜がたっぷり取れる絶品料理！冷蔵庫にある残り野菜を入れてOK。横浜市「まるごと旬野菜～使い切りレシピ～」からのレシピです。

- 1 むし中華麺を油(180℃～200℃)で揚げろ。油を切り、皿にのせる。
- 2 ボールにAを混ぜ合わせておく。
- 3 キャベツ・にんじんは短冊切り、ねぎはななめ切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 4 フライパンに油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒める。

- 5 中火にし、豚ひき肉を炒め、キャベツ・にんじん・ねぎを入れてさらに炒める。
- 6 混ぜ合わせておいたAの調味料を回し入れ、しばらくしたらごま油を入れて仕上げ。

- 7 1の麺の上に、6を盛り付けて完成。

### 材料 (2人分)

むし中華麺	2玉
豚ひき肉	100 g
キャベツ	3枚
にんじん	30 g
ねぎ	30 g
しょうが	1片
にんにく	1片
炒め油	小さじ1
揚げ油	適宜

### ■A

しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
みそ	小さじ4
塩	小さじ1/2
水	400 cc



## 冷凍トマトソース

家庭菜園でもたくさん収穫できるトマト。夏場に食べきれないほどの量になるときは、丸ごと冷凍し、パスタやドレッシングなどに活用してみても良いでしょう。青森県鶴田町（協力：鶴田町食生活改善推進協議会）の「食べものを無駄にしないためのレシピ集ECOLIFE」のレシピです。

- 1 冷凍トマトは凍ったまま水につけて、皮をむいてヘタをとり、水気を切ってざく切りにする。セロリ・ニンニクはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、セロリ・ニンニクを炒める。
- 3 トマトと固形スープの素を加えて水気をとばしながら煮詰め、塩・砂糖・コショウで味を調える。

### 材料 (4人分)

冷凍トマト	3個
セロリ	1本
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
固形スープの素	1個
塩、砂糖、コショウ	各少々

トマトソースは万能じゃ



# フードバンク

「もう食べないな。」と思ったら寄付しよう



## 【フードバンクとは】

フードバンクとは直訳すると「食糧銀行」です。品質に問題がなく包装が破損しただけの食料品や賞味（消費）期限が近づき販売できない食品・食材を企業や小売店、個人から寄贈してもらい必要とされている団体や福祉施設などへ無償で届けるボランティア活動です。

世界中で広がっている取組で、国内各地でもたくさんの団体がこの活動を勧めています。徳島県では「NPO法人フードバンクとくしま」さんが活動していますので紹介します。

## 【寄付できるもの】

- ◆穀類
- ◆調味料
- ◆缶詰
- ◆乾物
- ◆インスタント食品
- ◆飲料水など

（賞味期限が明記され、1ヶ月以上あるもの）  
（アルコール類はご遠慮願います）

## 【食品回収箱 常設場所】

リサイクルショップaya  
とくしま県民活動プラザ  
石井町社会福祉協議会  
ファミリー・サポート・センター  
（徳島・阿波・板野東部・阿南・  
鳴門・美馬・かいよう）

徳島社会福祉協議会  
渭東公民館  
特定非営利活動法人壮生

（公社）徳島県労働者福祉協議会  
（公財）徳島県勤労者福祉ネットワーク  
阿南パーソナル・サポートセンター  
徳島市社会福祉協議会  
日本キリスト改革派徳島教会  
徳島県環境首都課  
エコみらいとくしま（環境首都課分室）  
徳島県総務課  
阿南市社会福祉協議会

興味深い取組じゃ



エコ未来とくしまに設置されている  
回収箱

## 【お問い合わせ先】

NPO法人フードバンクとくしま  
〒770-0942  
徳島県徳島市昭和町3丁目35-2  
労働福祉会館ヒューマンわーくぴあ  
TEL：088-679-1919  
FAX：088-679-1920  
<http://foodbank.roukyou.gr.jp/>

# 参考

それぞれの家で、どんなパターンで食品ロスが出てしまっているかを見直し、それを繰り返さないような工夫を考えることが重要です。ご自分にあった方法やテクニックを探してみてください。ここでは参考になりそうな書籍や映画、ウェブサイトを紹介します。これからも楽しんでお買い物、お片付け、お料理しましょう！



『ムダなく、おいしく使い切る 冷蔵庫整理のルール&レシピ』  
平岡 淳子 著 (ナツメ社)

必要な食材をしっかりストックして上手に使い切るためにおすすめしたいのが冷蔵庫整理です。「かしこい買い物術」にはじまり、買って来た食材の「冷蔵&冷凍保存テク」、使いやすい冷蔵庫にするための「断捨離や収納のルール」、「食材をスッキリ使切るレシピ」まで、毎日の料理をラクにするヒントとレシピが紹介されています。



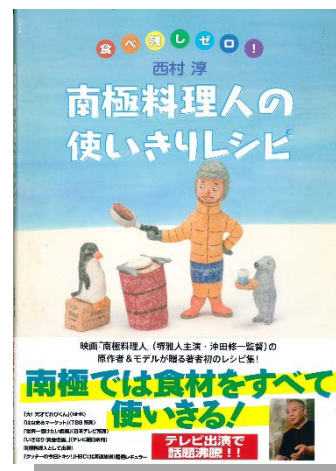
『もっとおいしく、ながーく安心 食品の保存テク』  
徳江 千代子 監修 (朝日新聞出版)

常温、冷蔵、冷凍、干すなどの保存テクニックを食材別に紹介する便利な一冊。「野菜の冷凍保存は生のまま？ゆでてから？」「肉を冷凍してジューシーなおいさを味わう方法って？」そんな疑問に答えてくれます。



『賞味の期限のウソ 食品ロスはなぜ生まれるのか』  
井出 留美 著 (幻冬舎新書)

ほとんどの食品の賞味期限は、実際より短く設定されている？小売店には期限が切れる前に商品を撤去する「3分の1ルール」というものがある？それなのに消費者の多くは、期限が1日でも過ぎたら捨てて、店では棚の奥にある商品を選ぶ・・・食品をめぐる、この「もったいない」構造にメスを入れた衝撃の書です。



『南極料理人の使いきりレシピ』  
西村 淳 著 (光文社)

南極の平均気温マイナス57℃、閉鎖されて食材調達がおかになれないという状況で、南極観測隊員の調理担当として任務を全うした経験にもとづき、「いい加減」の料理で、その残り物を余すことなく別品に仕立てる使いきり料理のレシピ本です。

著者西村氏が原作者かつモデルとなった映画『南極料理人』もおすすめです。



0円キッチン [DVD]  
 ダーヴィド・グロス (出演, 監督),  
 ゲオルグ・ミツシュ (出演) (ナツメ社)

ジャーナリストで“食料救出人”のダーヴィドは、食品ロスをなくすため、ヨーロッパ5ヶ国を廃食油で走るキッチンカーで旅をします。

旅先で、家庭に残る食材で料理をしたり、各国の活動家や料理人、科学者などと交流を深め、食品ロスを減らすための情報交換をします。

(ドイツ) (フランス) (オランダ) (イタリア) (スペイン) (イギリス) (ポルトガル) (ギリシャ) (トルコ) (ロシア) (中国) (インド) (インドネシア) (タイ) (フィリピン) (マレーシア) (シンガポール) (ジャバネシア) (オーストラリア) (ニュージーランド) (南アフリカ) (ブラジル) (メキシコ) (コロンビア) (ペルー) (チリ) (アルゼンチン) (ウルグアイ) (パラグアイ) (ベネズエラ) (キューバ) (ドミニカ共和国) (ハイチ) (セント・ビンセントおよびグレナダ連邦) (トリニダード・トバゴ) (ジャマイカ) (バルバドス) (グレナダ) (セント・クリストファー・ネイビス) (セント・ルシア) (セント・バルツバール) (セント・マーチン) (セント・エズテル) (セント・ピエールとミクロン) (セント・ヘレナ)

驚愕のドキュメンタリー 世界的な食料廃棄の信じがたい真実  
 食べ物の半分は食卓に載らずに捨てられている!?



もったいない!  
 TASTE THE WASTE

監督: ロビン・アラン・クック 撮影: ロビン・アラン・クック 編集: ロビン・アラン・クック 音楽: アラン・クック  
 製作: アラン・クック・フィルムズ・インターナショナル  
 DVD VIDEO

もったいない! [DVD]  
 バレンティン・トゥルン( 監督),

世界的な食料廃棄問題に迫るドキュメンタリー映画。生産や流通などでおこる食品ロスについて、その過程を追い実態と原因に迫ります。



DASH 0円食堂  
 ザ!鉄腕!DASH!! [テレビ番組]  
 日本テレビ (徳島では、四国放送),  
 日曜日 19:00~

ザ!鉄腕!DASH!! の人気コーナー0円食堂は、TOKIOのメンバーが、キッチンカーに乗ってご当地の捨てられた食材を救出して回ります。地域で集めた食品ロス食材をすてきな料理に変えていきます。リメイク料理のアイデアが満載です。

これを機に観てみるのじゃ



食品ロスのない世界へ

# もったいない “Mottainai” は日本の文化



環境分野で初のノーベル平和賞を受賞した環境保護活動家のケニア人女性、ワングリ・マータイさんが2005年来日した際に、「もったいない」に感銘を受け、世界に“Mottainai”を発信しました。

広辞苑によると、もったいないとは「そもその価値が活かされずに無駄になるのが悔しい」と説明されています。

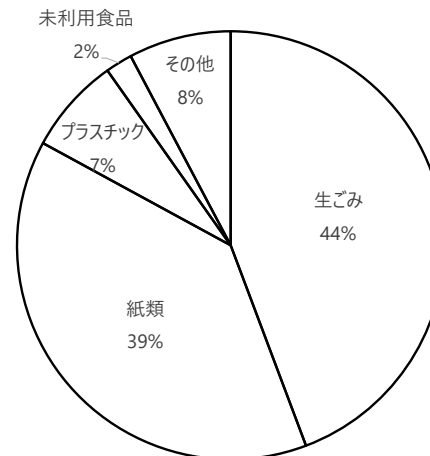
普段私たちがなにげに使っている「いただきます」は、農家や料理を作ってくれた人、命や大地に敬意を表し、「おいしくいただく」という意味が由来しているそうです。食べるということは命をいただくということを再度認識したいと思います。

昔から、日本人はもったいないという気持ちを大切にし、食べ物をはじめ、身のまわりのあらゆるものを大切にしてきました。その気持ちを再認識して、食品ロスの削減にも取り組みましょう。

感謝の気持ちが大切じゃ



徳島市民の「燃やせるごみ」の内訳（重量%）



徳島市一般廃棄物処理基本計画  
(平成20年)より作成



A市の100世帯分の燃やせるごみに捨てられていた手つかずの食品

■このマニュアルの内容以外をもっと詳しく知りたい方は以下のウェブサイトをご覧ください！

## 保存

保存テクニック  
-旭化成ホームプロダクツ



野菜の保存テク①  
-レシピサイト「Nadia」



## 整理整頓

見やすく取り出しやすい冷蔵庫  
と野菜室の整理収納のコツ  
-北欧、暮らしの道具店



食品収納アイデア総集編！  
- RoomClip mag



## 買い物

スーパーで無駄遣い  
をしない節約術  
-節約の達人



減らそう！食品ロス  
-豊中市  
※食品ロスに関する絵本が  
ダウンロードできます



## エコクッキング

食材救済に！今注目「サルベ  
ージ・パーティ」に挑戦してみた  
-クックパッドニュース



#サルベージクッキング  
- Instagram

