

# ステップ 1

## 買いすぎない!

食品ロスをなくす第一歩は買い物から始まります。

### 買い物にメモを持参しよう!

買い物に出かける前に、

①冷蔵庫にメモを貼るなどして、日々、なくなったものや必要なものを書き込んで、買い物メモを作る。

②空腹だと、つい買いすぎてしまいます。小腹を満たして買い物に!



### 買い物をしない日をつくろう!

家にある材料で、けっこう色々な料理が作れるものです。新メニューの発見があるかもしれません!



### 必要な分だけ「ばら売り」「量り売り」で買う!

家族構成にあわせて、必要な分だけ買いましょう! パックされていないので、トレイなどの容器もたまらないし、冷蔵庫に余り物がたまることもありません。



### 地元で採れた「旬」のものを选ぼう!

夏が旬のトマトを、冬に温室でつくと約10倍以上のエネルギーが必要だと言われています。さらに「久留米産」を選べば輸送に余分なエネルギーがかからず新鮮です。何より「旬」のものは栄養価も高い!



### 豆知識：賞味期限と消費期限

～表示を確かめて、「食品ロス」を少なくしましょう。～

#### ○賞味期限とは

「美味しく食べられる期限」です。傷みにくい食品なので期限を過ぎてても、すぐに捨てる必要はありません。



(スナック菓子、即席めん、缶詰など)

#### ○消費期限とは

「安心して食べられる期限」です。傷みやすい食品なので期限内に食べましょう。

(弁当、調理パン、惣菜など)

