

使いきり

食材は使いきろう！
正しく保存し、買い物前に冷蔵庫の中身をチェックしよう！

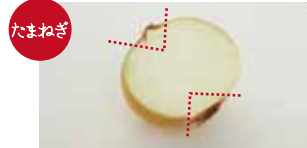


- ムダなものは買わない
- もらいすぎない
- 食材を使いきる
- 買い物前に冷蔵庫の在庫状況をチェック

切り方の工夫でムダを減らして「食材の使いきり」!



ナス
ヘタのギリギリでカットし、残ったヘタは実からむいて剥がす。



たまねぎ
皮をむく前に半分にカットし、上下をV字に切り落とす。切れ目から皮をむいていく。



しめじ
半分にカットし、石づきの部分ギリギリを切り落とす。



キュウリ
ヘタのギリギリでカットする。



「使いきり・食べきり・水きり」でスッキリ!
「3きり運動」で生ごみを減らそう!

「水きり」で、ごみ減量!

生ごみの約8割は水分です。しっかり水分をきれば、ごみの重さと体積が減り、ごみの減量につながります。水分が減れば悪臭も減るため、虫や鳥獣による被害も少なくなります。

濡らさない・水分をきる・乾燥させる

濡らさない!

野菜は、先に皮やヘタを切ってから本体を洗うようにしましょう。乾いているものは、水のかかる場所(三角コーナーや排水口の近くなど)には置かないようにしましょう。

水分をきる!

水きりネットや三角コーナー、排水口からごみ袋に捨てる時に、もう「ひと絞り」しましょう。水きり器などの道具を使えば、手を汚さずに水きりができます。



▲水きり器

乾燥させる!

果物や野菜は、捨てる前に干すと、さらに水分が減ります。

乾いているものは濡らさない!
水分を含んだものは、捨てる前に「もうひとしぼり」!

- 濡らさない
- 乾燥させる
- 生ごみの水分は捨てる前にしっかりきる

水きり

食べきり

料理は残さず食べきろう!
消費期限と賞味期限を正しく理解しよう!



- 適量を作り、料理は残さず食べる
- 残ったものはアレンジして食べる
- 外食時は食べきれる量を注文
- 消費期限・賞味期限をチェック

知ってる?「消費期限」と「賞味期限」の違い

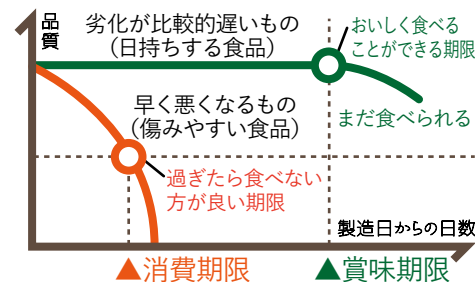
消費期限

品質の劣化が早い食品に表示されている「安全に食べられる期限」。期限を過ぎたものは食べないほうがよい。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」。保存方法が守られていれば、期限が切れても、すぐに食べられなくなるわけではない。

「消費期限」と「賞味期限」のイメージ



※消費期限も賞味期限も、未開封の場合の期限です。一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べましょう。