

食品ロス削減アクション

四つ葉のクローバー運動



このマークが目印!

みんなで

できることから始めよう!

本来食べられるのに捨てられてしまう… そんな食品ロスを無くすためにちょっとしたきっかけと心がけで、誰でも今から始められることがあります。

いますぐできる4つのアクション!

行動 1

てまえどり

買ってからすぐに食べるものは、商品棚の「手前」から選ぶようにしましょう!

消費期限や賞味期限切れによる食品ロスを減らすことに繋がります。

自分のライフスタイルに合わせて無理せず



出典:消費者庁HPより

行動 2

食べきり運動

外食時も、食べきれる量を注文し、残さず食べるように心がけよう!

「30(さんまる)・10(いちまる)運動」などにより食べ残しによる食品ロスを減らしましょう。

最後の一口を残さない! 5gの削減

3010 運動

会食や宴会時

「最初の30分」「最後の10分」席に座って食事を楽しみましょう



利用しよう

登録しよう

詳しくはこちら



食品ロスの削減に取り組む九州食べきり協力店

行動 3

フードドライブ

家庭に眠っている食品を支援団体などに提供しよう!

食品ロスを減らすだけでなく、提供された食材が支援を必要とする方々の役に立ちます。

フードドライブとは、家庭で眠っている食品を集めて、支援団体に寄付する活動のことで、食品の有効活用をすすめます。

賞味期限が十分などの条件があります



詳しくはこちら



熊本県消費生活課ホームページ▶

行動 4

食ロスチェック

自分はどうだろう?? 自宅の食品ロスをチェックしよう!

「いつ」「何を」「どれくらい」「どんな理由で」捨てたかチェックして見直しましょう。

1週間に1回冷蔵庫のお片付けを!



詳しくはこちら



消費者庁ホームページ 家庭での食品ロスを減らすために