

アンケート結果発表！

albis
Green
Action

みんなでチャレンジ！

グリーン
アルビ®

ゼロ

0

食品ロス アクション！



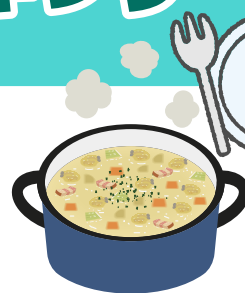
アルビスでは、10月の「食品ロス削減月間」にあわせて、
皆さんからご家庭の食品ロスを減らすために行っている
「0（ゼロ）アクション」をお寄せいただきました。

+ 最も多かったアクション上位3位と具体的な取り組みの一部をご紹介します。

皆さんの食品ロス削減 取り組みランキング

第1位

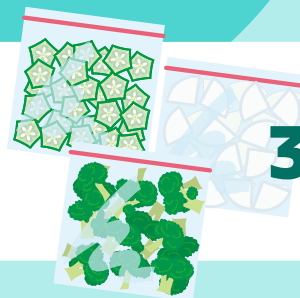
食品を使い切る
食べ切る工夫



59票

第2位

冷凍食品の利用
冷凍保存



37票

第3位

賞味期限の近いものから
買う・消費する

27票

★ 食品を食べ切る・使い切る工夫 ★

食べ切れない野菜は
まとめて煮込んで、かさを
減らして食べるように
しています。



人参は皮のまま、キャベツ
の外葉や芯はスープに
しています。生ゴミの
量が減りました！



大根の皮はきんぴらにして
食べます。大根は葉っぱから、
皮、全て美味しくいただける
のでおすすめです。



★ 冷凍食品の利用や冷凍保存 ★

すぐに使用しない食材は
冷凍し、2週間位の間に
使い切っています。



冷凍保存の仕方を調べて、
実際に自分出来るか
考えてから買う
ようにしています。



葉物野菜はカットして
きのこは数種類でバラして
ミックスきのこにして冷凍
しています！



★ 賞味期限の近いものから買う・使う ★

賞味期限の迫った食品とそう
でないものが並んでいたら、
賞味期限の迫ったものを
選ぶようにしています。



賞味期限の近い野菜を
よく買い、すぐに汁物に
します。作り置きにもなる
ので一石二鳥です！



もったいないコーナーを
積極的に利用するように
しています！



★ 冷蔵庫内のチェック ★

一週間に一度、冷蔵庫・
野菜室・冷凍室の整理を
しています。使った野菜の
残りなどは一つに
まとめて保管しています。



週末は冷蔵庫にあるもので
献立を考えて作る
ようにしています。



冷蔵庫の中は、早く食べる
必要のある食品を置く棚を
決めています！



★ 余計なものは買わない ★

冷蔵庫や保存してある商品
をメモして買い物に行く
ようにしています。



買い物する際、1週間の
献立をかんたんに決めて、
必要な物を買う
ようにしています。



こまめに買い物に行き
必要なものだけ
買い足しています。



★ 少量パックの活用 ★

大きい野菜などは使いきれずに
腐らせてしまう事があるので
小分けのパックに入ったものを
購入するようにしています。



ご紹介した取り組みを参考に、
皆さんも食品ロスゼロをめざして
一緒に取り組んでみましょう！

albis
Green
Action

※人物のイラストはイメージです。