

# アンケート結果発表！



グリーン  
アリビイ®

albi's  
Green  
Action  
★

みんなでチャレンジ！

# 食品ロス 0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

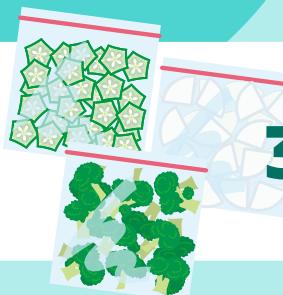
食品を使い切る  
食べ切る工夫



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なっています。



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、全て美味しい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、実際に自分が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たいです。



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！

※人物のイラストはイメージです。

