

10月は「食品ロス削減月間」です。

albis  
Green  
Action

みんなでチャレンジ！

# ゼロ食品ロスアクション！

応募締切：2025年10月31日 金

プレゼントが当たる！

あなたの食品ロスゼロアクションを書いてご応募いただいた方の中から抽選で30名様にフリーザーバッグをプレゼント！



※写真はイメージです。

## 実は、家庭で捨てられる食材No.1は「野菜」！

消費者庁の調査によると、家庭から出る食品ロスの約4割が「野菜類」。

また食材を捨ててしまった理由として、「保存していることを忘れてしまい傷んでしまった」という回答がもっとも多くなっています。

食材を上手に保存・活用して、食品ロスゼロをめざしましょう！



POINT  
01

### 買ったら下処理をして、適切に保存しましょう！

- ▶ 水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぎましょう。
- ▶ 根菜類は新聞紙などで包んで冷暗所で保存しましょう。



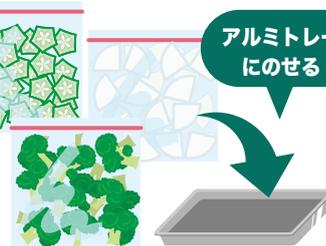
POINT  
02

### 新鮮なうちに冷凍しましょう！

- ▶ 野菜のほか、お肉などは1回分ずつフリーザーバッグに入れて、薄く平らにし、アルミトレーにのせて冷凍庫へ。

フリーザー  
バッグに入れる

アルミトレー  
にのせる



POINT  
03

### 食材を無駄なく食べる工夫をしましょう！

- ▶ ムダの少ない切り方をして、捨てる部分を減らしましょう！
- ▶ 「使い切りレシピ」を活用し、新鮮なうちに美味しく食べれば野菜もたくさん食べられて一石二鳥！

大根 1/2 本  
使い切りレシピ



albis ページ350

青果売場やホームページでレシピ紹介中！

応募方法は  
裏面へ



# ゼロ食品ロス アクション！

WEBでご応募の方は  
こちらから▽

以下をすべてご記入の上、お店のサービスカウンターにお持ちください。  
ご応募いただいた方の中から抽選で**30名**様に「フリーザーバッグ」をプレゼント！

## あなたの食品ロスアクション！

野菜をはじめ、ご家庭の食品ロスを減らすためにどんな工夫をしていますか？  
あなたの「食品ロスゼロアクション」を自由にお書きください。

-----  
-----  
-----

ご記入いただいた内容は、店頭やホームページでご紹介させていただく場合がございます。(個人情報は公開いたしません)

ご家庭の食品ロスを減らすために、今後取り組みたいことはどんなことですか？  
当てはまるものにチェックをつけてください。(複数選択可)

- お買い物前の冷蔵庫チェック
- 必要な分だけ使える冷凍食品や少量パックの活用
- 食材の調理方法や保存方法を工夫する
- 食材使い切りレシピの活用
- その他 ( )

「その他」を選択された方は具体的な取り組みを ( ) 内にお書きください。

### お客様情報ご記入欄 ※当選された方へのみ、メールまたはお電話でご連絡いたします。

ふりがな

氏 名： \_\_\_\_\_ 年 齢： \_\_\_\_\_ 歳

メール： \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_

※いただいた個人情報は本企画にのみ使用し、第三者に開示・譲渡することはありません。

賞品受取：  
希望店舗： \_\_\_\_\_