



5月は消費者月間です

毎年5月は、国が定めた全国一斉の「消費者月間」です。消費者・事業者・行政が一体となって、消費生活に関する啓発・教育の事業を、集中的に行っています。

令和2年度
「消費者月間」
の統一テーマ

豊かな未来へ ～「もったいない」から始めよう!～

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」をなくしましょう。

◆「食品ロス」を減らすための、加工食品の期限表示に関する豆知識

全ての加工食品には、
期限表示があります

「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。
いずれも開封していない状態で、記載されている保存
方法で保存した場合の期限となります。

(表示例)

名 称	あじの開き
消費期限	令和×年×月×日
保存方法	10℃以下で保存してください

名 称	焼き菓子
賞味期限	令和×年○月○日
保存方法	直射日光を避け、常温で保存

正しく理解

◆消費期限と賞味期限の違い

消費期限

…食べても安全な期限
【対象】 弁当、サンドイッチ、惣菜、生めんなど
※期限内に必ず食べましょう。

賞味期限

…おいしく食べることができる期限
【対象】 菓子、缶詰、カップ麺、牛乳、ジュースなどの長期間保存できる食品
※1日過ぎたからといってすぐに食べられなくなる訳ではありません。見た目や臭いなど、五感を使って自分で判断しましょう。



! 一度開封した食品は、記載の期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。

家庭でできる、加工食品以外の「もったいない」のススメ

①【買い物】

買い物は使い切れる量を

家にある食材をチェック

買い物に出掛ける前に、スマートフォンなどで冷蔵庫の中の写真を撮るなどして、必要な物を事前に把握しておきましょう。

家にある食材を優先的に使う献立を

家にある食材でレシピを検索してみましょう。

じゃがいも 牛乳 レシピ

使い切れる分だけ買う

カット野菜は割高感がありますが、少量しか必要のない場合には有効です。

②【エコクッキング】

食べきるための調理テクニック

作りすぎない工夫を

足りない時は常備菜(作り置きのおかず)を出しましょう。

残った料理をリメイク

「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピを掲載しています。

消費者庁のキッチン

野菜は隅々まで利用

大根・かぶの葉や、ニンジンの皮なども調理して食べられます。

③【保存方法】

使い切るまで、状態よく保存

野菜を新鮮に保存する

例えばトマトでは、冷蔵ならそのままの場合、日持ちして10日ほどでも、刻んでから冷凍すると、約1カ月の保存が可能です。

- ・食材 保存 テクニック
- ・食品 収納
- ・冷蔵庫 整理
- ・野菜 保存方法
- ・節約 レシピ
- ・リメイク 料理
- ・消費者庁 食品ロス削減

検索ワード

参考になる書籍やウェブサイトなどを活用して、食品ロスを減らしましょう!!

～家庭から出る食品ロスを減らす工夫を考えながら、買い物・料理を楽しみましょう!～