

ト 取り組もう! 計画的なお買い物

買い物の量が多すぎると、食材を使い切れず捨てたり、料理を作りにすぎて残したりするため、必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入するように意識しましょう。

01 お買い物に行く前に、家にある食品をチェックしよう!

買い物前に、冷蔵庫や保管庫にある食品を確認しましょう。必要な物をメモすると、買い忘れ防止になり、同じ物を買うこともなくなります。スマホなどで冷蔵庫内を撮影しておけばメモを取る手間も省けます。



買ってみよう!
買い物リストを作ろう!

スマホで冷蔵庫内を撮影してメモ代わりに!

02 必要な時に、必要な量だけ購入しよう!



割引品や特売品も、買った後で無駄にしないよう、計画的に購入しましょう。使用頻度に合わせて「調味料のストックは何個まで」と決めたり、傷みややすい野菜は必要な分量だけ買い足したりと、買いすぎないように工夫しましょう。

買ってみよう!
長持ちするものも、買いすぎに注意!
買い物前に献立を決めよう!
ばら売りや少量販売も利用しよう!

03 すぐに食べるものは、期限の近いものから購入しよう!

お店では、消費・賞味期限が近い食品を陳列の手前に並べています。期限が近い食品は割引価格になっていることもあります。すぐ使う予定の食品は、期限の近いものから購入する“てまえどり”を実践しましょう。



買ってみよう!
陳列の手前にある食品から手に取るう!

お得で美味しい、規格外の訳あり商品。

傷がある、少し形が悪いなどで市場に出せない「訳あり商品」。食べる上では味も品質も何の問題もありません。しかも安くお得。インターネットでも販売されています。上手に利用してみませんか?