

シーン① 買う前に…!

不要な物を買わないように!

- 家にある食品をチェックして買い物に行く
- 予定を考えて、必要なもの以外は買わない



シーン② 買う時に…!

ムダなものを増やさないように!

- 「本当にいる?」「必要?」と考える
- 特売だから…とたくさん買わない
- 醤油・みりん他…容器・容量を考えて選ぶ



シーン③ 買った後…!

ムダにしないように!

- 冷蔵庫・冷凍庫に残っているものを使う献立を考える
- 中途半端に残ってしまった野菜類は意識して優先的に使うようにする
- 作りすぎない、作り置き料理は必要な量を考えて作る
- 作った料理が余ったらリメイクする
- いつもなら捨てる野菜の葉や芯を使って調理する



上手な買い物は、 持続可能な未来に通じる

持続可能な未来のために、日常生活でできることがあります。

リデュース

=不要な物を買わない、もらわない、
買ったものは使い切る

リユース

=ごみにせず繰り返し使う

リサイクル

=ごみにせず再資源化する

この3つの考え方を意識し、暮らしていく必要があります。

「リデュース」、「リユース」、「リサイクル」、どれも重要な行動ですが、まずは、「リデュース」を考えて行動しましょう。

