

ムダの少ない食生活への工夫

毎日の食生活の中で出た「ムダなもの」は、買ってきただけ使わなかったもの・残ってしまったもの、たくさん買いすぎて使えなかったもの、あるのを忘れて消費期限が来てしまったもの・・・などさまざま。

今回は食生活の中で、この「ムダなもの」を出さない工夫を考えてみました。



この物価高・・・！ ムダのない食生活をしたいって思っているのに、食べきれず、使い切れず捨ててしまったものはありませんか？

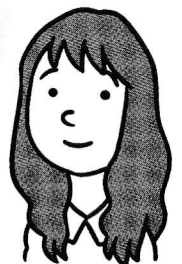
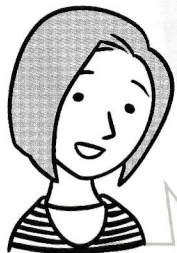
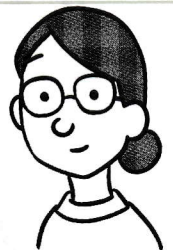
あるある！ 冷凍した肉や魚があるのを忘れてて、また買っちゃう、なんてこと結構あるのよね。

何とかしたい！って思っているんだけど・・・なかなかうまくいかないのよね。

私もある。

必要なもの以外の物を、その時の雰囲気を買っちゃうってことがあるよ。

スーパーで、「このレトルトって、ちょっと便利かも・・・」「そのうち使うかも」なんてふと思って買っちゃうこともあるわ。でも、結局使わなくてそのままほったらかしになってるってことってない？



実は私も「特売だから」って衝動買いして結局は使わなかったり(汗)、ストックが知らないうちに増えちゃったり・・・。

ムダにならない買い物の仕方を考えなくっちゃいけないかもね。

買ったものを使い切れなかったり、作ったものを食べ切れなかったりして、結局、捨てちゃったり・・・ってこともあるよね。

買った後を考える事がムダを減らすことになるのかな。



ムダを出さない生活をしたい！って思っているけど、思わず買ってしまったり、買ったものがムダになったり、使わなかったり・・・。

ムダを減らすための工夫を整理して、

①買う前 ②買う時 ③買った後 の3つのシーンに分けて考えてみました！

