

ごみになるものを減らす

リデュース

Reduce



必要なものだけ買おう

衝動買いをしないように  
買い物メモを持っていこう！



容器包装を考えよう

量り売りや簡易包装、  
詰め替え可能なものを選ぼう！



食べ残しはしない

「ご飯は少なめにお願いします」など  
レストランでも食べられる量を  
注文しよう！

食品ロス削減！



食材は上手に使おう

工夫して  
エコクッキング！

食品ロス削減！

野菜の皮や芯も  
キンピラやスープに  
利用できるよ！

