

食ロス「無」チャレンジ!

「食品ロス」って?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本における発生量は
年間約523万トン以上!

[2021年度 環境省・農林水産省推計]



生活ごみの中から見つかった、未開封・未使用の食品

国民一人あたり

お茶碗1杯分(約114g)

を毎日捨てていること
になるんだって!



食べ物の「もったいない」を減らし、日常生活で毎日おいしく食べきるため、
できることから始めよう♪

家庭では(買い物編) ～必要な食材を、必要なだけ～

◆事前に冷蔵庫の在庫をチェック!

普段から整理整頓!
レシートを扉に貼って在庫管理
するのもいいですね。



◆買い物メモを作ろう!

買い過ぎ防止につながります。



◆適量の買い物を!

バラ売り、少量パックなどを利用しましょう。



◆食材に賞味(消費)期限を書こう!

一目でわかれば期限切れを防げますね。



家庭では(調理編) ～食材を使いきり、適量を作ろう～

◆食材は丸ごと使用!

栄養たっぷりの皮や芯も利用
した調理を心がけましょう。



◆家族が食べきれぬ量を把握!

食べる分だけ作る、盛りつける
ようにしましょう。



◆余った物を有効活用!

食べ残ったおかずを他の料理に
アレンジして2度おいしく!
小分け・冷凍保存の活用で、
賢く食べきりましょう。



◇食品ロス削減レシピ掲載「クックパッド
『消費者のキッチン』」(公式ページ)
【<https://cookpad.com/kitchen/10421939>】

外食時は(個人でも・宴会でも) ～おいしく食べきるために～

◆予約時や注文時には、
好みなどを伝え、
適量を注文しましょう。



◆メニューを注視!

「小盛り」「ハーフサイズ」の有無の確認、
また「ご飯を少なめに」などの希望を
お店の人へ伝えてみましょう。



◆持ち帰りOKならその活用を!

保存方法に十分気を付け、
自己責任で食べるようにしましょう。



外食時は(宴会編) ～残さず食べよう!「30・10運動」～

「30・10(さんまる・いちまる)運動」とは、
宴会時に食べ残しを減らす運動です。

幹事さんの
声かけがカギ

★食べきれぬ量を注文 ★食べられない物は先に伝える

宴会
はじめの
30分
味わいタイム
乾杯後30分間は
できたての料理を味わう

宴会
なかば
楽しみタイム
おしゃべりなどで、
親睦を深める

宴会
おわりの
10分
食べきりタイム
お開き前の10分間は
もう一度料理を楽しむ



30分間は席を立たずに
食事を楽しんでください!



食べきれない料理があれ
ば、隣のテーブルへ!



席に戻って、おいしく
食べきりましょう。

幹事さんからの声かけで、食べることに集中する時間をつくり、
「おいしく・楽しく・残さない」宴席に♪