

# 食品ロスを減らそう！

～**外食編**～

## 注文時 **適量注文**

★食べきれない量だけ注文、小盛メニューも。

## 食事中 **食べきりタイムをつくる**

### 「**30・10 運動**」

って、知っていますか？

…「さんまるいちまる」運動と読みます。  
宴会などで、開始後**30**分間と終了前**10**分間は、席に着いて料理をしっかり食べましょう。

## 料理が余ったら **仲間と分け合おう**

★食べきれない料理は、仲間と分け合う。  
★品質上傷みにくい料理は、持ち帰りに対応しているお店もあります。

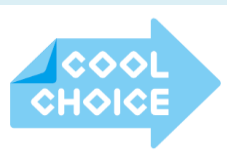
## 宴会のときは…**宴会5箇条!**

- 1 まずは**適量注文**
- 2 「おいしく食べよう！」の声かけ
- 3 「3010(さんまるいちまる)運動」の実施
- 4 食べきれない料理は分け合おう
- 5 食べきれなかった料理は自己責任の範囲で持ち帰ろう

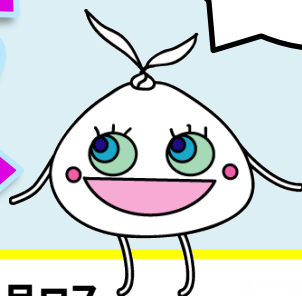
小田原市環境部環境政策課

# 食品ロス

もったいない!



食品ロスとは、食べられるのに捨てられる食べ物のことだよ。



日本の食品ロス  
(平成28年度)

年間 **643万トン**



≒

食べ物が不足している国への  
世界の食料援助量の約2倍

### \*豆知識\*

日本の食品ロスの量は、  
一人一日あたり

茶碗1杯分のご飯の量に相当。



小田原市環境部環境政策課

# 食品ロスを減らそう！

～**家庭編**～

## その1 **冷蔵庫・家庭内の在庫管理**

★買い物前、在庫や消費期限をチェック!

## その2 **計画的な買い物**

★必要以上の買い過ぎは、食品ロスのもと。

## その3 **使いきり**

★調理の際、野菜の皮や茎など食べられる部分はとことん使い切る。栄養も満点!

## その4 **食べきり**

★料理は食べられる量だけ作る。余ったら、アレンジしたり小分けにして冷凍庫で保存。

## その5 **期限表示を理解しよう!**

「賞味期限」と「消費期限」の違いは？

「消費期限」= 食べても安全な期限

「賞味期限」= おいしく食べられる期限



小田原市環境部環境政策課