

# 食品ロスを減らそう

忘年会や新年会など宴会が増える時期になりました。皆さんは、宴会や会食での食べ残しを減らす取り組み「残さず食べよう！30・10運動」を知っていますか。

## 広がる30・10運動

乾杯後30分は席を立たず、料理を楽しみましょう。



終了前10分は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。



## 30・10運動を 実践しよう

楽しい会話に夢中になるあまり、せっかくの料理を後回しにしてしまつことはありませんか。宴会や会食での食べ残しを減ら

すため、次のことに取り組みましょう。

食卓や職場の宴会などで実施し、「もったいない」の心掛けで食品ロスの削減にご協力をお願いします。

○食べ切れるよう、注文は適量にする

○乾杯後30分は席を立たず、料理を楽しむ

○終了前10分は自分の席に戻って、再度料理を楽しむ

※くわしくはクリーン推進課(☎20・1530)へ。

食べ残しや食品の廃棄など、いわゆる「食品ロス」の量は、年間632万トンに上ると推計されています(平成25年度)。これは、国民1人当たりで考えると、毎日茶碗1杯分のご飯(約136グラム)を捨てている計算になります。

また、飲食店などから出た生ごみのうち、約6割がお客さんの食べ残した料理です。食品ロスの問題を知ってもらい、削減していくために30・10運動が考案され、全国でこの取り組みが広がっています。

30・10運動とは、宴会や会食時に、乾杯後30分と終了前10分は自分の席で料理を楽しむことを呼び掛ける運動です。食べる時間を確保することにより、食べ残しを減らせます。

## 家庭でできる食品ロスの削減

家庭で発生する食品ロスの原因は、食べ残しや賞味期限切れ、調理の際に本来食べられる部分を取り除かれることなどです。

食品ロス削減は、家計にとってもメリットがあります。今日から早速、次のことに取り組んでみましょう。

- 足りない食材が一目で分かるように、冷蔵庫の中を整理する
- 買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な食材と量をメモする
- 少量パックやばら売りなどを活用し、使い切れる分だけ買う
- 消費期限や賞味期限が迫っている食材から使う
- 野菜や果物の皮をむくとき、食べられる部分までむかないように気を付ける。食べられる皮は利用する
- 食材の使い残しが出ないようにメニューを考える。残った部分は別の料理に利用する