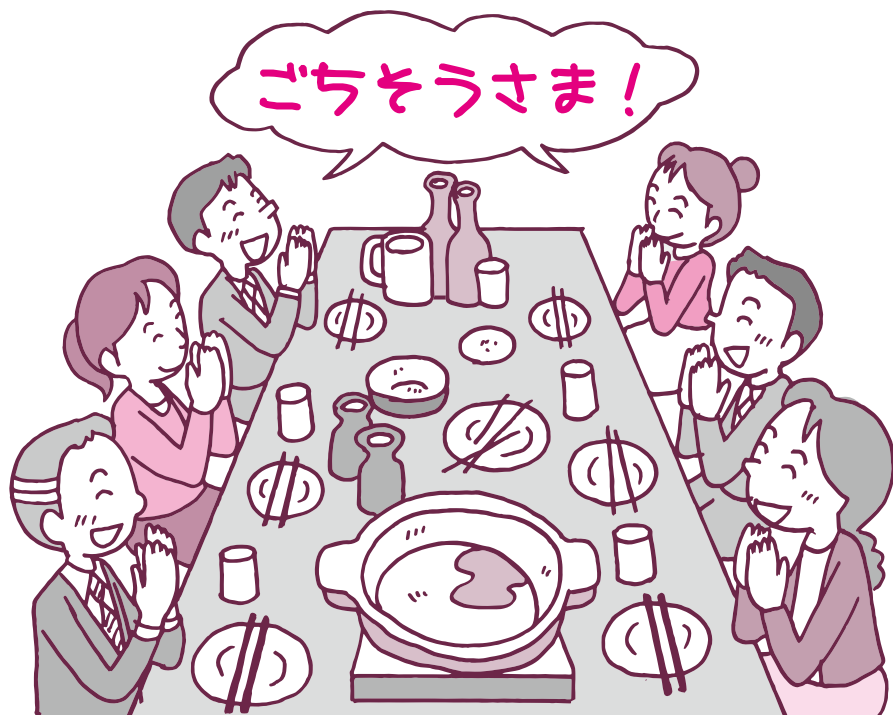


# 食品ロス

# 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

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646万トンに上ると推計されています。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139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。残った分は別の料理に利用する

## 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

- 乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しむ
  - 終了前10分間は自分の席に戻って料理を楽しむ
- ※くわしくはフリーン推進課へ。  
20・1530へ。

まう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、一人一人が「もったいない」という意識を持ち、次のことを実践しましょう。