

宴会編

ご存知ですか？

さんまるいちまる
3010運動

- 最初の**30分間** 乾杯後30分間は、「**味わいタイム**」できたての料理を味わおう
- 宴もたけなわ 料理を食べることを忘れず「**楽しみタイム**」親睦を深めよう
- 最後の**10分間** お開き前の10分間で「**食べきりタイム**」もう一度料理を楽しもう！

外食編

注文するとき

食べられる分だけ注文しましょう。
ハーフサイズはあるかな？

食事するとき

料理をおいしく食べきりましょう

お店選び

食品ロス削減に積極的に
取り組むお店を選びましょう

うちはお持ち帰りOKです

食品ロスをなくそう！

「食品ロス」とは？

まだ食べられるにもかかわらず、
捨てられてしまう食品のこと。
「フードロス」ともいいます。

例えばこんなの

- 食べ残し(家庭・飲食店など)
- 腐らせてしまった食材
- 売れ残った食材や食品
- 野菜の皮などを厚くむきすぎる

日本では年間約464万トンの食品ロスが発生しています。
これを換算すると、1人当たりお茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになります。

＼食材に感謝しておいしく食べきろう！／

和歌山県環境生活部
循環型社会推進課

食品ロスについて詳しくはこちら



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



この印刷物は地球環境に優しい植物油インキを使用しています。

ご家庭・買い物編

買い物するとき

必要以上の買いすぎは食品ロスのもと！

まずは家にある食材をチェック！
必要な食材をメモして買い物へ行こう

おつとめ品を買ったり、
てまえどり※をして、
売れ残りを減らすのも
食品ロス削減に。



※てまえどり…すぐに食べるときは賞味・消費期限の近い手前の商品をすすんで買うこと。

使いきり

調理のときは野菜の皮や茎など
食べられる部分まで使い切ろう。
栄養も満点！

皮ごと食べられるように
よく洗ってスライスすると食べられるわ

▶ 食品ロスに役立つレシピなどを
さがしてみよう！

食べきり

料理は食べられる分量だけつくろう。
残ったらアレンジしたり、
小分け冷凍して保存しよう。

「晩ごはんいらない人いる？」など
事前に確認しよう