

みんなで減らそう 食品ロス〔外食編〕

県内の外食産業からの食品ロス発生量は7,497トン(2020年度推計)と、事業系食品ロス発生量の41%を占めています。外食時の食品ロスを減らすために、ちょっとした心がけでできることをご紹介します。みんなで食品ロスを減らしましょう。

適量注文を心がけよう

外食に行くと、お店にはおいしそうなメニューがあって、ついついたくさん注文したくなります。「そんなに食べきれるかな？」と自分のお腹の減り具合と相談し、残さず食べきれそうな量を注文しましょう。

POINT

- 「ご飯は少なめでお願いします」など、量をお店に相談するのもGOOD!
- 注文した料理は、できるだけおいしく食べきりましょう



会食や宴会では 3010 運動を意識しよう!

3010運動は、会食や宴会時、乾杯からの「30分間」とお開き前の「10分間」は自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。

開始後

30分間

味わいタイム

乾杯から30分間は、自分の席でできたての料理をおいしくいただきます。ぜひ幹事さんから「3010運動」を呼びかけてください。



歓談

歓談タイム

お開き前

10分間

食べきりタイム

お開き前に、10分間の食べきりタイムを設けましょう。幹事さんから「食べきりタイム」を呼びかけて、おいしく食べきりましょう。



POINT

- 30分間・10分間の料理を楽しむ時間を設けて、みんなでおいしく食べきりましょう
- 幹事さんは、料理の種類や量をお店と事前に調整するなど、工夫をしてみましょう

持ち帰り

「適量注文」「3010運動」を心がけたけど、食べきれなかったというときは、持ち帰りを検討しましょう。県では、外食時に食べきれなかった食品の持ち帰りに関するモデル事業を実施しています。「持ち帰り協力店」には写真の持ち帰り容器のほか、三角ポップなどを設置しています。持ち帰りは食べきれなかったときの最後の手段ですので、次のポイントに気をつけて安全に実施してください。



持ち帰る際の注意事項

POINT
7

持ち帰りは食品衛生のリスクが高まります。次の7つの持ち帰りのポイントに注意しましょう。

POINT

1



持ち帰る料理は十分に加熱したものを選びましょう。

POINT

2



自分で料理を詰める場合、まずは手指を洗浄・消毒し、清潔な持ち帰り容器と箸を使いましょう。

POINT

3



持ち帰った料理は暖かいところに置かないようにしましょう。

POINT

4



帰宅まで時間がかかる場合、持ち帰りはやめましょう。

POINT

5



持ち帰り後は、すみやかに食べましょう。

POINT

6



料理の中心部まで十分に再加熱して食べましょう。

POINT

7



見た目やにおいなどが少しでも怪しいと感じたら、食べるのをやめましょう。

家でもできること

買いすぎない

作りすぎない

残さない



家庭では何よりも「買いすぎない」ことが重要です。買い物前に冷蔵庫をチェックし、必要な分だけ買うようにしましょう。「作りすぎない」ように心がけることや、食べきれなかったらリメイク料理に変身させるなど、「残さない」で食べる工夫をすることも重要です。

一人当たり 年間 32,125円

日本人が1年間に出している食品ロスは金額に換算すると一人当たり年間32,125円※とされています。食べ残しを減らすと温室効果ガスの削減につながります。資源も、お金も、食べ物も、一人ひとりの心がけと取り組み次第。「もったいない」を減らしましょう。

※出典／消費者庁：「食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量の推計結果」

県は2030年度の温室効果ガスを

2013年度に比べて **54%削減** することを 目指しています

食品ロス削減について詳しくは「美の国あきたネット」へ▶ [コンテンツ番号:63638](#)

