

料理はおいしく残さず食べよう!



さん まる いち まる

3010 運動で

食品ロス削減!



12月・1月は「もったいない!料理は食べきる強化月間」



— 今日の宴会からスタート! —

宴会における大量の食品ロスを減らすため

最初の**30**分 最後の**10**分

— みんなで食べる時間を設けましょう —



青森県食品ロス削減キャラクター
「ゴミヘルズ」



青森県、もったいない・あおもり県民運動推進会議

日本の食品ロス(平成28年度)は、年間約643万トン。

1人1日当たり、茶碗約1杯分のご飯の量(約139g)に相当します。

そのうち外食産業の食品ロスは、年間約133万トン。

特に宴会料理は、約7皿に1皿が食べ残しで廃棄されています。

食品ロスを削減するために

これであなたも
名幹事!



「さん まる いち まる3010運動」で宴会時の食べ残しを減らしましょう!

幹事さん必見!「さん まる いち まる3010運動」実践編

歓談に入る前



今日の宴会は、「食」に感謝し、「もったいない」の気持ちをもって、料理をおいしくいただき、食品ロスを減らす「さん まる いち まる3010運動」を実践したいと思います。

最初の30分は、自分の席をなるべく離れずに、ゆっくりと会話と料理を楽しみましょう!

30分経過後



それでは、30分経ちましたので席を移動し、ご自由に親睦を深めてください。

終了10分前に今一度、お声がけいたしますが、料理を食べながらご歓談ください!

終了10分前



それでは、終了10分前となりました。皆さま自分の席に戻り、まだ料理が余っているようでしたら、最後に食事をお楽しみいただきます!

もったいない・あおもり!
『おいしい食べきり』
三箇条

其の一 料理は『味わう』べし
其の二 宴会は『楽しむ』べし
其の三 料理は『食べきる』べし

宴会で3010運動を実践したら

家庭では3つの「**きる**」を実践しよう!

1つめの「きる」 **食材は使い「きる」**

- ▶ 食材はムダなく使いましょう
- ▶ 食材は必要な分だけ買いましょう

2つめの「きる」 **料理は食べ「きる」**

- ▶ 作った料理は残さずおいしく食べましょう
- ▶ 作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう

3つめの「きる」 **生ごみは水気を「きる」**

- ▶ 三角コーナーや水切りネットを使って、
生ごみの水気をきりましょう
- ▶ さらに一工夫して生ごみを減らしましょう



豆知識① 消費期限と賞味期限の違いは?

- **消費期限**...過ぎたら食べないほうがいい期限(安全性の保証期限)
- **賞味期限**...おいしく食べることができる期限(おいしさの保証期限)

賞味期限を過ぎても、すぐ食べられなくなるということではありませんが、賞味期限を過ぎたものを食べるときは、見た目、臭い、味を確認して不安を感じたら食べるのを止めましょう。

豆知識② レッツ・エコクッキング(野菜の切り方)

野菜の切り方を工夫して、捨てている部分を少なくしましょう。



なす
ヘタの先を包丁で切り、
残ったところを手で取る。



キャベツ
芯を切り取り、捨てずに薄切りや
みじん切りにして使う。



にんじん
皮をむかず、葉の付け根はなるべく
薄く切る。ヘタだけを捨てる。

「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」について

青森県では、もったいない・あおり県民運動の一環として、食品ロス削減に配慮した取組を実践している事業所を「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」として認定しています。特に「あおり食べきり推進ショップ」では、少量パックの販売や小盛りメニューの提供など、食品ロス削減につながる取組を実施していますので、是非ご活用ください。

現在、認定を受けている事業所については、
県ホームページをご覧ください。

あおり食べきり推進オフィス・ショップ

検索

「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」の取組例

- ・県が配布するポスター等の掲示への協力
- ・「さんまるいちまる3010運動」の呼びかけ
- ・食べきりやすい小盛りメニューの提供
- ・ばら売りや少量パック販売 など



「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」認定事業所、募集中!

食品ロス削減に関心のある事業者の方は、是非お問い合わせください。

<お問い合わせ先> 青森県環境生活部環境政策課 TEL:017-734-9249



青森県食品ロス削減キャラクター
「ゴミヘルズ」

青森県環境生活部環境政策課 循環型社会推進グループ

TEL:017-734-9249 FAX:017-734-8065 E-mail:kankyo@pref.aomori.lg.jp

あおり環境ホームページ「エコ・ナビあおり」

<http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/econavi.html>



青森県環境政策課HPは
こちらから