

やめよう!  
STOP

# 食品ロス

## 食品ロスとは?

まだ食べられるのに  
捨てられてしまう  
食品のこと



## ~食品ロスはどれくらい?~

国内では年間 643 万トンの  
食品ロスが発生しています。

※農林水産省及び環境省「平成 28 年度推計」

## ご来店のみなさまへ

市では、「矢板市商工会」に  
加入している飲食店などの  
事業者と協力して食品ロス  
の削減に取り組んでいます。

一人ひとりが「今できること」を考え、  
食品ロス削減に取り組みましょう。



## 食品ロスを減らすポイント

## 食品ロスを減らすポイント

### 外食編

- 1 注文する前に  
食べきれる量を  
確認し、適量を  
注文しましょう



- 2 「残さず全部  
おいしく食べよう」  
を合言葉に  
残さず食べましょう

### 宴会編

## 宴会では「食べきり15運動」

- 1 乾杯後は、  
はじめの15分と  
おわりの15分は  
席を立たずしっかり  
食べましょう



- 2 みんなで「残さず、  
おいしく食べよう」など  
声かけをして、食べ残し  
がないようにしましょう

### 家庭編

- 1 冷蔵庫の中身  
をチェックし、  
在庫を確認しま  
しょう



- 2 買い物は適量に  
し、食材は使いきりま  
しょう



- 3

- 余った料理は、  
他の料理に作り  
替えるなど調理  
方法を工夫し  
食べきりま  
しょう

## 今できること 食べ残しぜロ運動

食品ロスの削減に取り組んでいる  
市内の協力店を市ホームページで  
紹介しています。

# エコクッキング

食べきるための  
調理テクニック

## 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調を把握するのが大事だけど、どれだけ食べるかの調整が難しい。少なめに作って、足りない時は常備菜を出動させよう！

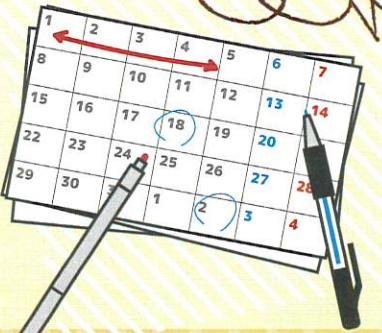
常備菜 レシピ

検索

## 在庫一掃の日を つくって食べよう

日を決めて、家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もすっきり。余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう！

残り野菜の具たくさんみそ汁や、  
残り物のお好み焼きなんか  
もおいしそう！



## 協力店の目印は、 このポスターだよ！

矢板市 とちぎ食べきり 15運動応援の店

矢板市 とちぎ食べきり 15運動応援の店

はじめの15タイム 飲食タイム おわりの15タイム

宴会のはじめとおわりの15分はみんな残さず食べようナリナリ

はじめの15タイム 飲食タイム おわりの15タイム

宴会のはじめとおわりの15分はみんな残さず食べようナリナリ

矢板市環境森林振興課対策課 028-623-43107 矢板市まち安全環境課危機対策班 0287-43-1114

矢板市環境森林振興課対策課 028-623-3107 矢板市まち安全環境課危機対策班 0287-43-1114

## 歓送迎会でも 食品回収削減を！

楽しい宴会の席が、実は最も多く食品ロスが発生する機会です。

これからは歓送迎会のシーズン！  
新しい仲間と、お世話になったあの人と、  
楽しく美味しく宴会を楽しみましょう！

## つながっています

あなたも1日で  
お茶碗約1杯分の食べものを  
無駄にしているかも？！



## 大切なのは、一人一人が 「もったいない」を 意識して行動すること

日本では、食べられるのに捨てられる  
食品、いわゆる「食品ロス」が年間600万  
トン以上発生しています。

食品ロスの約半分は、家庭から発生。  
家庭の食品ロスを計量し、  
記録するだけで、気付きが得られます。  
まずは一週間、記録してみましょう。

記録様式はこちら!

