

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

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」
いちご

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

食品ロスを減らすポイント

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
食べ残しゼロ運動

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きろう

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！

残り野菜の具だくさんみそ汁や、残り物のお好み焼きなんかもおいしそう！



歓送迎会でも食品ロス削減を！

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！

協力店の目印は、このポスターだよ！



つながってます

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！

