

「残さず食べよう」3010(さんまるいちまる)運動

食材を買い過ぎず、食べきる

値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったりすることは、結局、使いきれずに食材を腐らせてしまう原因になります。

そんな無駄を防ぐためにも、買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買つようにしましょう。また、買ったものは使いきる・食べきるようにしましょう。

食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにし、それでも食べきれずに残ってしまった場合は、捨てるのではなく、冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。

	意味	表示がされている食品の例
賞味期限	おいしく食べることができる期限(best-before) 定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保存が十分に可能であると認められる期限。 ただし、当該期限を過ぎた場合でも、これらの品質が保持されていることがある。	菓子、カップめん、缶詰 
消費期限	期限を過ぎたら食べない方がよい期限(use-by date) 定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗その他の品質(状態)の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限。	弁当、サンドイッチ、惣菜 

事業系(飲食店など)から発生する食品ロス

事業所などから発生する食品ロスは、年間約357万トンあり、食品製造・流通・調理の過程で発生する規格外品、返品、売れ残りなどがあります。

また、外食産業による食べ残しも大きな発生要因となっています。

飲食店から出る生ごみの約6割はお客さんの食べ残した料理といわれています。

特に、宴会による食べ残しが最も多いという状況になっています。持ち帰りができる場合は持ち帰りましょう。

作ってくれた人への感謝の気持ちを持って、せっかくの美味しい料理をしっかり味わい、食べ残しのないようにしましょう。

外食における食べ残しの現状

- 1食当たりの食品使用量に対する食べ残し量の割合
- 宴会……………14.2%
- 結婚披露宴……………12.2%
- 食堂、レストラン…3.6%
- ※農林水産省(平成27年度調査)

3010運動とは

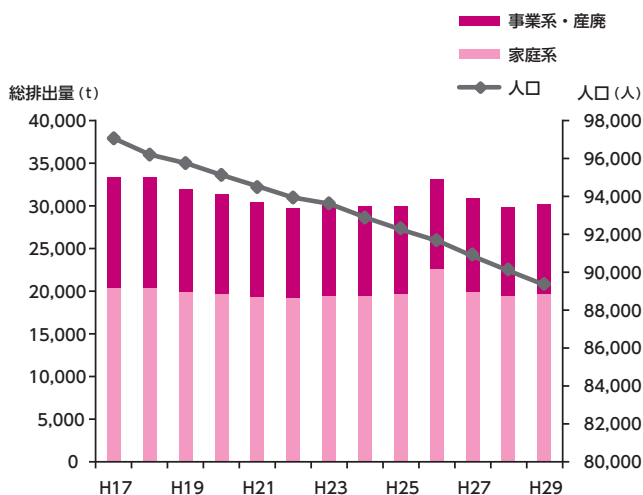
1. 注文の際に適量を注文しましょう。
2. 乾杯後30分間は、席を立たず料理を楽しみましょう。
3. お開きの前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。

3010運動の推進

3010(さんまるいちまる)運動とは、高山市と姉妹都市提携をしている松本市が、会食、宴会での食べ残しを減らすために平成23年度に始めたものです。

まず、職場などの会食、宴会から始めていただき、「もったいない」を心がけ、楽しく美味しい会食にしましょう。

高山市におけるごみ総排出量と人口



ごみの減量化にご協力をお願いします

高山市の人口は、減少していますがごみは減っていません。現状では一人あたりのごみ排出量が増加傾向にあります。市の施設に搬入される可燃ごみにも、食べ残しや手つかずの食品が入っています。

今回ご紹介しましたように、それぞれのご家庭での食品ロス削減によって、食べ物を大切にすることに加え、食物や料理を作ったくださった方々への感謝の気持ちや伝わり、素敵な関係を築くことができます。

結果として、ごみが減り、ごみの焼却量も減って、二酸化炭素の排出削減にも効果があります。

市民の皆さま一人ひとりのご理解、ご協力によって、ごみの減量化を進めてまいりたいと考えています。

また、事業所におかれましても、食品原料の有効活用、残さの削減、賞味期限の延長、メニューや量の見直しなどによって、食品ロスの削減にご協力いただけますようお願いいたします。