

おいしいふくいを食べきろう！

# おいしいふくい 食べきり運動 展開中

知ってください！日本は食品ロスがこんなに多い！

**食品ロス 年間642万トン** (平成24年度 農林水産省推計値)

※ 食品ロス: まだ食べられるのに捨てられている食べ物。

**約半分の312万トンが家庭からの食品ロスです。**

家庭での1人当たりの食品ロス量を試算すると、年間で約24.6kgになり、これは茶わん164杯分のごはんに相当します。(茶わん1杯分のごはんを150gと仮定)



食べものを無駄にするのは、もったいない！

食べきり運動  
キャラクターのっごさん

食品ロスを減らすために、「おいしいふくい食べきり運動」に参加し、一人ひとりができることから始めましょう！



## 外食時

食べきれないと思ったときは「小盛りにできますか?」、食べられない食材があるときは、「〇〇をいれないでもらえますか?」とお店の方に聞いてみましょう。

食べきれなかった料理はお店の方に確認して、持ち帰りましょう。

## お持ち帰り時の注意事項

- ・食事の持ち帰りにあたっては、必ずお店の方に確認しましょう。お店によっては、持ち帰りができない場合もあります。
- ・飲食店で提供される料理は、その場で食べることを前提として調理されています。持ち帰り後は早く食べましょう。保存する場合は冷蔵庫に入れ、食べる前に十分加熱するなど、食中毒が発生しないよう注意しましょう。

## 宴会時

宴会や立食パーティーなどは食べ残しが多くなります。

食べ残しを減らし、宴会を楽しく過ごすために食べきりを実践しませんか？

幹事さん  
必見!!

## 宴会5箇条

- その1 出席者の性別や年齢などを店に伝え、**適量注文**に心がけましょう。
- その2 酒宴の席では、開始30分、終了10分など、席を立たずに**しっかり食べる時間**を作りましょう。
- その3 料理がたくさん残っているテーブルから、**少ないテーブルへ料理を分け**ましょう。
- その4 幹事さんや司会者の方は、宴会中に「**食べ残しのないように!**」の声かけをしましょう。
- その5 食中毒の危険のない料理を**持ち帰り用として折り詰めで注文**するなど、食べ残しが**ない注文の工夫**をしましょう。

おいしい食事を楽しみながら、食べきり運動に参加しましょう！





# 今日からあなたもチャレンジ! 食べきり実践チェック表

- 買い物に出かける前に、**冷蔵庫を確認**しましょう。
- ばら売り、量り売り**を利用して必要な分だけ購入しましょう。
- 週に1回は「冷蔵庫一掃デー」**（消費期限が近い食材を使い切る日）を設定しましょう。
- 自分が食べきれる量（適量）を見つけましょう。
- 家族の予定を把握し、**必要分だけ料理を作り**ましょう。
- いつも捨てていた部分を工夫して、**食材を使い切り**ましょう。
- 使い切り、食べきを意識して**食材の保存方法を工夫**しましょう。

## 食品の期限表示を正しく理解しましょう

食品の期限表示は、「**賞味期限**」と「**消費期限**」の2種類があります。

「**賞味期限**」は、「おいしく食べることのできる期限」です。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

### 「賞味期限」食品例

スナック菓子、カップめん、缶詰など

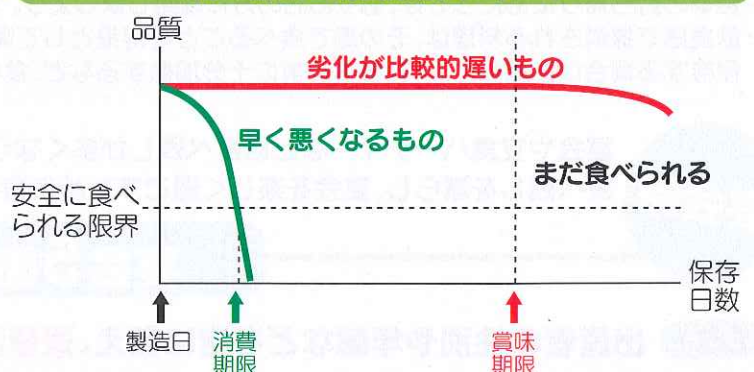


### 「消費期限」食品例

弁当、サンドイッチ、惣菜など



### 賞味期限と消費期限のイメージ



★おいしいふくい食べきり運動ホームページ★

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索



### 問い合わせ先

福井県安全環境部循環社会推進課

〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号

TEL 0776-20-0317

FAX 0776-20-0679



健康長寿の福井

