

さんまる いちまる

# 「30・10運動」を実践しよう!!

「30・10（さんまる・いちまる）運動」とは、会食や宴会などから発生する食べ残しによる食品ロスの量を削減するための運動です。

さんまる

◆宴会開始後**30**分間は 席を立たずに料理を味わう

いちまる

◆宴会終了前**10**分間は 席に戻って料理を食べきる

地区の総会・懇親会、歓送迎会などで会食・宴会に参加する機会も多いのではないのでしょうか。

ぜひこの機会に「もったいない」を心がけ、食への感謝の気持ちを持ち、食べ残し削減に取り組んでみましょう。

## 会食等イベントの幹事の皆さんへお願い

イベントの際に以下の①～③を実践していただき、食品ロスの削減にご理解とご協力をお願いします。

### ①お店を予約するとき

当日の参加者の構成を伝え、なるべく適量で提供されるように、お料理の内容や量を調整してもらいましょう。

### ②会食が始まったら

参加者に「30・10運動」についてアナウンスをお願いします。

#### 【アナウンス例】

ここで、皆様に「残さず食べよう 30・10 運動」についてお知らせします。  
30・10 運動は、会食時における食べ残しを減らす取り組みです。  
乾杯後の 30 分間とお開き前の 10 分間は、自分の席で出されたお料理を楽しんでいただき、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

### ③会食終了間近になったら

参加者に今一度、食べきりのアナウンスをお願いします。

#### 【アナウンス例】

皆様にお知らせします。間もなくお開きの時間となりますので、今一度自分の席に戻り、出された料理をお楽しみください。



## ●食品ロスを減らして、ごみの排出量も減らそう●

国内で食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は621万t/年(家庭内から282万t)と試算されています。この量は国民全員が毎日お茶わん1杯分(約134g)の食べ物を捨てていることになります。

一部は再利用されていますが、ほとんどが可燃ごみとして焼却処分をされているのが現状です。

皆さんが食品ロスの削減を実践すれば、その分ごみの量も減り、ごみ処理にかかるお金も減らすことに繋がります。皆さんで実践しましょう！

### ■実践ポイントの紹介■

食品ロス削減のために大切なのは、ひとりひとりが「もったいない」を意識して、日ごろの食生活を見直すことが重要です。

以下の実践ポイントを参考に、できることから始めてみましょう。

#### 会食・宴会編

1. 注文の際には適量になるよう心がけましょう
2. 乾杯前に30・10運動の呼びかけを行いましょう
3. 乾杯後の30分とお開き前の10分は席を立たずにしっかり食事を楽しみましょう
4. 大皿料理など食べきれない料理は仲間で分け合いましょう



#### 家庭編

##### 【買い物】

1. 事前に冷蔵庫内など、あるものを確認しておきましょう
2. 必要な食材はこまめに購入しましょう
3. 手前に陳列されている食品を選びましょう

##### 【調理】

1. 残っている食材から使いましょう
2. 野菜や果物の皮は厚く切り過ぎないようにしましょう
3. 定期的に冷蔵庫内などを整理したり、料理を作り替えたりなど工夫して、食材を上手に食べ切りましょう

