

知ろう!
減らそう!



食品 ロス

監修

愛知工業大学教授
小林富雄

3

食べ物を
すてない工夫



小峰書店

食べ物を捨てない工夫 ～外食で

外食のときのちょっとした工夫

家族で外食したときなどの食べ残しは、飲食店やレストランから出る食品ロスになります。料理への感謝の気持ちを持ち、できるだけ食べ残しが出ないように心がけましょう。家族とも話し合ってみるとよいですね。



食品ロス削減に積極的な飲食店やレストランがあります。近くがあれば、そういう店を選ぶのもよいでしょう。



食事の内容や量をたしかめましょう。食べられないものが入っていないか、食べきれない量ではないか、注文する前に確認しましょう。



好きなものを好きなだけ取れるピュッフェ形式の店では、一度に多くの量を取りがちです。食べられる分だけ、少しずつ取るようにしましょう。



食事時間があらかじめ決まっている場合、話に夢中になって食べる時間がなくなってしてしまうことも。食事に集中する時間をもうけましょう。



食べ残しNOゲーム

外食のときに出る食べ残しをテーマにしたカードゲームが登場しました。プレイヤーは飲食店の店主になって、利益を出しながら、食べ残しをどう減らすかを競い合う内容になっています。小学6年生が考案したゲームです。



楽しく遊びながら食品ロスを減らす「食べ残しNOゲーム」。

<http://www.tobensokoshi.jp/>

東京造形大学

最近では、食品ロスを減らすために、食べ残しを持ち帰ってもらうよう、積極的なはたらきをしている飲食店やレストランも増えてきました。外食をしたときなどに、食品ロスを減らすためにはどうしたらいいか、考えてみましょう。

ドギーバッグで持ち帰ろう

飲食店で食べきれなかった分を持ち帰ることは、食品ロスを減らすことになります。持ち帰ってもよいか店の人に確認して、自分の責任を持ち帰りましょう。その場合、洗ってくり返し使えるドギーバッグを用意しておくとう便利です。食中毒にはくれぐれも注意しましょう。



再利用式のドギーバッグ。



持ち帰りたい料理を入れる。



コルを付けて、ふたが開かないようにする。



自己責任で料理の持ち帰りをしたことを伝えるカード。

持ち帰るときの注意点

食べ残しを持ち帰るときは、料理がこぼれたり、傷んだりしないよう注意が必要です。しるけのあるものはできる、容器には料理がこぼれてから入れるなど心がけましょう。また、暑く通気性がよく、持ち帰る途中でも、温度の低い所には置かないようにしましょう。



持ち帰ってからの注意点

家に持ち帰った食品を食べるときには、食中毒を起こさないよう、じゅうぶんに注意しましょう。保存方法に気をつけ、できるだけ早く食べましょう。少しでも問題がありそうな場合は、無理に食べず、捨てる判断をすることも大切です。



注意しよう!

食べ残しを持ち帰りをした場合、店を出てからの責任は持ち帰った人のほうにあります。食中毒が起きないように、持ち帰り方に気をつけ、持ち帰ってから子どもだけで判断せず、必ずおうちの人に確認してもらってから食べましょう。