

外食編

1 店選び

食品ロス削減に、積極的に取り組んでいる店を選ぶ

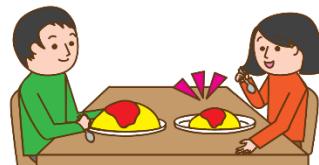
例 料理の量を調整してもらえる店を選ぶ



2 適量の注文

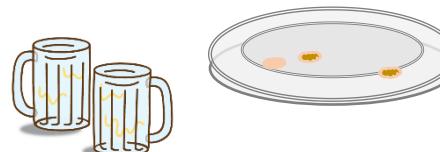
食べられる分だけ注文する

例 小盛りメニュー・ハーフサイズを活用



3 食事

料理をおいしく食べる



どうしても食べきれない時は、お店の人
に相談して持ち帰ることも検討しよう。

テイクアウト編

1 適量を注文

例 メニューを確認して、食べられる品数、量を注文



2 早めに食べる

例 買う時は、いつ食べるかを考え、
帰宅したら、早めに食べましょう



帰宅までに時間がかかったり、
食べずに放置していると、
せっかくの料理が
台無しになることも…

3 食べきりを

例 持ち帰った料理は、早めにおいしく
食べきりましょう



おいしく

食べきりましょう



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 **464万トン**
発生しています。

食べ残しも食品ロスになります。
適量注文・食べきりの行動をしてみませんか。