

# おいしく残さず食べきりましょう！

年末年始は、忘年会や新年会などの宴席が増える時期です。

日本では、「食品ロス」が年間643万トン発生しています。このうち外食産業では133万トンもの食品ロスが発生しており、食べ残しによるものが相当量を占めています。

(平成28年度推計)

外食での「食品ロス」は、ちょっとした工夫で削減できます。できることから始めてみましょう。

## 食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられている食べ物のほか、売れ残りや食べ残しのことです。世界では約8億人の方が飢餓に苦しんでおり、世界中で深刻化している問題です。



## 北海道の食育 食べ残し対策「どさんこ愛食食べきり運動」

道では、平成28年11月から「おいしく残さず食べきろう」をスローガンに『どさんこ愛食食べきり運動』を展開しています。「宴会5箇条」や「30・10運動」で、食べ残しを減らしましょう。

### 宴会五箇条

- 1 まずは適量注文
- 2 幹事さんから「おいしく食べきろう!」の声かけ
- 3 席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム!」をつくろう
- 4 食べきれない料理は仲間で分け合おう
- 5 目指すは完食!でも食べすぎ注意。ゴミと身体のダイエットを心がけよう!

### 30・10運動

- ◎ 注文の際に「適量を注文」
- ◎ 乾杯後30分は席を立たず、料理を楽しみましょう
- ◎ お開き前10分は、自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう



健康な方の「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日あたり平均約20g程度です。一般的に女性は、男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性の1/2～2/3程度の飲酒が適当であると考えられています。

また、体重や性別、年齢やアルコール分解能力などの違いにより、アルコールの適量には個人差があります。飲めない人に無理にお酒をすすめることはやめましょう。

1日の飲酒量（目安）	
ビール	中びん1本（500ml）
日本酒	1合（180ml）
ウイスキー	ダブル1杯（60ml）
焼酎（25度）	グラス1/2杯（100ml）
ワイン	グラス2杯弱（200ml）
チューハイ（7%）	1缶（350ml）

お問い合わせ先

福祉課 健康増進係 ☎47-4682