

食品ロス削減チャレンジ3010運動

デイリーミッション

意識しよう！
ほんのちょっとした心がけ

よく噛んで
残さず食べよう！

健康の秘訣は
毎日の運動にあり

毎食 **30分** カサア
食べよう！

毎日 **10分** 運動
しよう！

噛めば、噛むほど
いい感じ！

ちょっとした運動
溢れる食欲！

マンスリーミッション

忘れてはいけません！
30日と10日のことを...

冷蔵庫の中身
ゼロの日！

夕食は残さず
食べきるまで
寝れまん！

毎月 **30日**

毎月 **10日**

残り物には
福がある！

家族とゲーム感覚で
食べきりに挑戦！

スペシャルミッション

食品ロス削減
チャレンジ3010運動
～宴会編～

皆で食べよう！
なくそう、食品ロス！

味わいタイム！

食べきりタイム！

乾杯後

お開き前

30分

10分

席に座って
料理を楽しもう！

皆で料理を
食べきろう！

「もったいない」の心で築く循環都市 たかおか

ストップ・ザ・
フードロス宣言



高岡市公式マスコット
「利長(としなが)くん」

かしこい消費生活をころろがければ
環境への負荷を減らせるよ！
「もったいない」の心や
食料への感謝の気持ちを育もう！

かしこい消費生活で食品ロスを削減しよう！

富山県では3015運動を推進しています。

※どちらも目的は一緒です。

問合せ:高岡市環境サービス課 〒933-0951 高岡市長慶寺640 TEL.0766-22-2144



高岡市

エコライフを楽しむ

市民の会高岡

フードロスとは…

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス(フードロス)」が日本では年間約646万トン(農水省及び環境省「平成27年度推計」)にも上ります。

これを日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗約1杯分のご飯の量を捨てていることになります。私たちは多くの食べ物を輸入しながら、大量に捨てているのです。

大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして環境面や家計面にとってもプラスになるような、簡単な工夫をご紹介します。

食事

- 家族で食べよう!
- 好き嫌いせず食べよう!
- 残ったら冷蔵・冷凍保存しよう!(冷蔵庫のチェックも忘れずに)

👤 デイリーミッション

👤 マンスリーミッション



👤 スペシャルミッション

外食



- 食べきれる量だけ注文しよう!
- 宴会の際は**3010運動**を呼びかけよう! ※1
- 可能な場合は**ドギーバッグ**を活用しよう! ※2

※1 食品のロスを減らすための運動。乾杯後30分間とお開き10分前は席を立たずに料理を楽しみましょうというもの。

※2 レストランなどで、食べきれなかった料理を持ち帰るための容器。

できることから始めよう!

Let's just do what we can do for now.

買い物

- 買い物前に冷蔵庫のチェックしよう!
- 食べきれる分だけ買おう!

👤 マンスリーミッション



調理



- エコクッキングを心がけよう!

- ・食べきれる分だけ作ろう! 👤 マンスリーミッション
- ・可食部を使い切ろう!
- ・口に合わない場合はリメイク料理をしよう!
- ・捨てる部分は水切りしよう!

みんなでエコクッキング



- 家庭で食べきれない食材を、地域や職場の皆で持ち寄り調理しよう!



みんなでおすそ分け!

～フードバンクへの相談～

- 家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄りそれらをまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに食品寄付の相談をしよう!

※富山県にはNPO法人フードバンクとやまが活動しています。

