

おいしく残さず 食べきろう！

「どさんこ愛食食べきり運動」実施中！

今日から始めましょう
- 私たちができること -

外食で

食べられる分の

「適量注文」しよう



宴会で

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

家庭で

「必要な分だけ料理」
をつくろう

食事で

「残さないで」
いただきますよう

おいしく残さず 食べきろう！

「どさんこ愛食食べきり運動」実施中！

食べもののもったいない話

☆世界の食料の
1/3にあたる
約13億トンが
毎年捨てられています。先進
国は消費に近い段階で多く、
捨てられています。



☆日本でまだ食べられるのに
捨てられる食品ロスは

年間570万トン！



1人1日、お茶碗1杯分の
ご飯を捨てている量に相当

おいしく残さず 食べきろう！

「どさんこ愛食食べきり運動」実施中！

あなたもチャレンジ！ 食べきり実践チェック表

■ 買い物に出かける前
に、**冷蔵庫を確認**しま
しょう



■ **ばら売り、量り売り**
を利用して必要な分だけ購入しま
しょう。

■ **週に1回は「冷蔵庫一掃デー」**
(消費期限が近い食材を使い切る日)
を設定しましょう。

■ **自分が食べられる量(適量)**を見
つけましょう。

■ いつも捨てていた部分を工夫して、
食材を使い切りましょう。

問合せ先

北海道農政部食の安全推進局食品政策課

011-204-5427

北海道環境生活部環境局循環型社会推進課

011-204-5196

問合せ先

北海道農政部食の安全推進局食品政策課

011-204-5427

北海道環境生活部環境局循環型社会推進課

011-204-5196

問合せ先

北海道農政部食の安全推進局食品政策課

011-204-5427

北海道環境生活部環境局循環型社会推進課

011-204-5196