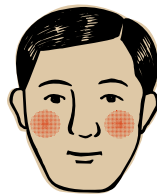


食べ残しを減らすために…

外食の工夫

食品ロスを出さない心がけは、外食の時も必要です。外食を楽しむ時は出された料理を食べきる事が、食品ロスの削減につながります。注文のしかた、食べ方を少し工夫して、食べ残しを減らしましょう。



外食時は、食べきれぬメニューや量で料理を注文することが大事だよ

「ついつい多く頼んじゃう」を見直し!

食べ残しを減らす工夫は、メニュー選びから。外食は、おいしい食べ物がたくさん用意されているのでついつい多く頼みがちですが、食べきれぬ量だけを注文しましょう。予約時には大皿提供ではなく、小皿や、ひとりひとりワンプレートで提供してもらえぬかも確認を。提供された料理は、できたての最もおいしい状態で食べましょう。量が多い時や苦手な料理は、手をつける前に他の人に分けるなど工夫が必要です。

食べきれぬ量だけを注文しましょう

好みやその日の体調などに応じて、食べきれぬメニューや量を注文しましょう。

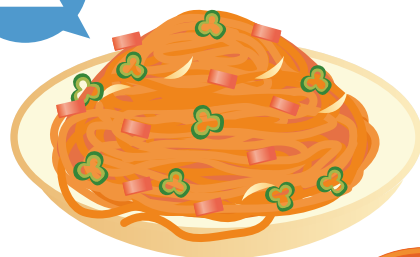
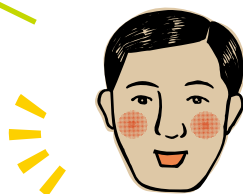
提供の仕方を聞いてみましょう

例えば、量を調節できないか、小分けにできないか。アレルギーや苦手な食材がある場合は、注文する前に料理から除外できないかなど、お店の人に聞いてみましょう。

おいしいうちに食べきりましょう

せっかくのおいしい料理も、調理から時間が経ってしまったら味も落ちてしまうもの。できたての最もおいしい状態で食べましょう。

食べ残しが
ないよう
みんなで
声がけしよう

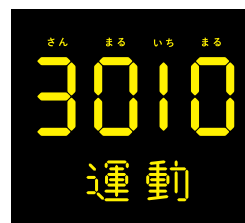


メニュー選びや
注文の工夫で
食べ残しは
減らせるのね!



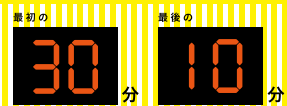
「3010(さんまるいちまる)運動」を实践

宴会等における乾杯後30分と、お開き前の10分は自分の席で料理を楽しみ、出されたものは食べきりましょう!



What's 3010?

宴会における大量の食品ロスを減らすため

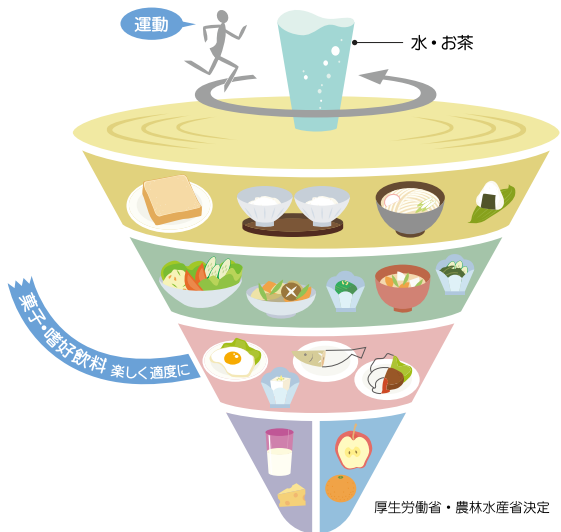


皆で食べる時間を取きましょう。それが3010運動です。

出典：環境省ホームページ

食べ残しを減らすために… 食事バランスの工夫

食事バランスの乱れは、食品ロスの原因にもなります。一度の食事で必要な量を食べきれずに食べ残してしまう場合は、おやつ(間食)を上手にプラスして食事バランスを整えてみましょう。



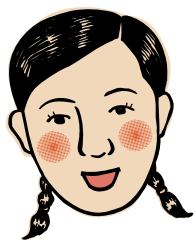
食事バランスガイドの対象年齢は6歳以上

「食事バランスガイド」って？

健康で豊かな食生活の実践に向けて策定された「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるため、厚生労働省と農林水産省で決定された「食事バランスガイド」。1日に何を・どれだけ食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量が、イラストで分かりやすく表現されています。

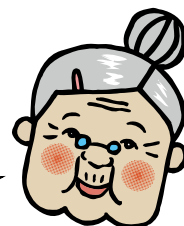
コマにある「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、上にあるグループほどしっかりと食べることでバランスの良い食事になるといわれ、食事に欠かせない「水分」はコマの軸、「菓子・嗜好品」はコマを回すヒモ、つまり適度にとることで食生活の中に楽しみをもたらし、そしてコマが回転(運動)することで安定することが示されています。

食事バランスガイドは1日の中で調整することにこだわりすぎず、1週間ほどの中で調整できればよいと考えられています。適量を意識するために、参考にしたいですね。



今日のおやつが何か楽しみ!

おやつで果物や乳製品をとるとおなか満足しそうだね



トメさん

おやつは1日 200kcal まで

菓子パンやお菓子はコマのヒモ。朝食で菓子パンを食べる、毎日のおやつでお菓子を食べるなどが習慣になると、食事バランスが崩れてしまいがち。3食に影響しないよう、おやつは量と時間を決めてとるようにしましょう。

適量は1日200kcal以下。果物のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を組み合わせると栄養バランスが整いやすく、お菓子などのとりすぎも防げるのでオススメ。右記を参考にとりすぎに注意し、食べるタイミングなどは家庭で話し合いを。

※6歳未満のお子さんは年齢によっておやつ適切な量が異なります

出典：農林水産省

50kcal ってどのくらい？



子どもの食事は分散してみよう

一度の食事で必要な量を食べきれずに残してしまう場合は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」を朝・昼・晩の3食でとりきろうと思わず、間食として分散させてとるのがオススメ。

あらかじめ分けることで必要な栄養がとりやすくなるだけでなく、食事を食べ残すことがなくなり、食品ロス削減にもつながります。

※幼児期のお子さんは調理法や食材、気分や気候によっても食欲が左右されがちです。食事を残しても気にしすぎないでください

お菓子はカロリーが高いものが多いニャー

組み合わせると食べるとよさそうだワン



ワケ猫ちゃん



ワケタロウ