



おいしく！楽しく！

残さず食べきろう

“もったいない”をなくそう

日本の食品ロス量は年間約570万ト[※]

➡ 国民1人あたり、毎日お茶わん1杯分の食品を捨てている計算に！

※農林水産省・環境省「食品ロスの発生量の推計値」（令和元年度）

一人ひとりが『もったいない』の意識を持ち、
食品の“食べきり”を心がけましょう ✨

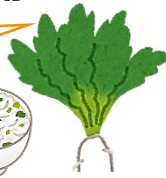


おいしく食べきりのポイント

おうちで...

✓ 皮や葉などは捨てずに活用

大根やかぶの葉は
さっとゆでて混ぜご飯に



かぼちゃなどは
皮ごと煮物に



他にも...

- ・しいたけの軸
 - ・キャベツの外葉
 - ・ブロッコリーの茎
- なども食べられます



✓ 作りすぎた料理はリメイクで変身♪



カレー



カレーうどん

だしをきかせて

つぶして丸めて
カラッと揚げる



肉じゃが



コロッケ

他にも...

- ・煮物→炊込みご飯
- ・きんぴらごぼう
→ごぼうサラダ など

外食・テイクアウトで...

✓ 食べられる量を注文する



小盛りや小分け対応を
実施しているお店も

食べ放題のお店では
取りすぎに注意！



✓ できたてを『いただきます！』

飲食店では
できたての最もおいしい
状態で食べる



テイクアウトは
持ち帰ったら
すぐに食べる



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆さまの健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら ▶



作成：小樽市保健所