



買い物前に冷蔵庫を  
チェックすることで無  
駄使いもなし!

**食材を上手に「使いきり」**



冷蔵庫・冷凍庫を整理  
し、小分けに冷凍する  
など賢く利用!

**おいしく残さず「食べきり」**



生ごみはごみ袋に入れ  
る前にひと絞り!しっ  
かり絞って軽くしよう!

**生ごみはしっかり「水きり」**



簡単! お野菜のきんぴら

**みんなで実践! 使いきりクッキング**

【材料】 2人分

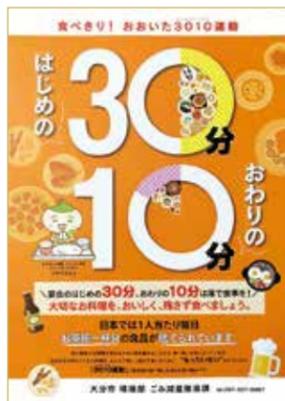
- ゴボウ 1/4本
- ニンジンなど 適量  
(ゴボウやニンジンなどの皮)
- ☆醤油 大さじ2
- ☆みりん 大さじ2
- ☆すり胡麻 大さじ2
- ごま油 適量
- 糸唐辛子 適量

【作り方】

- ①ゴボウとニンジンの皮は千切りに
- ②フライパンにごま油をひき①を炒める
- ③☆を入れ水分がなくなるまで炒める
- ④最後に糸唐辛子を振りかける

**ポイント**

ゴボウやニンジンは一度洗って干すこと  
で栄養価アップ! 皮も残さず使いきり!



大切な料理を、  
おいしく、残さず  
食べましょう。



- **ポイント**
- 宴会や食事会の始めに「3010運動」への取り組みの呼び掛け
- 事前に参加者に飲み物や料理の好み(量など)の確認を
- 食べられる分の注文とおいしい料理はみんなでシェア
- 宴会や食事会の終盤に最後の呼び掛け

『3010運動』のすすめ  
宴会や食事会の始めの30分と終わりの10分は、みんなで席についておいしく料理をいただきましょう。もったいないを防ぐため、3010運動を実践。



食品ロス・生ごみ削減のために!

『3きり運動』

さんまるいちまる

『3010運動』

おいしく残さず  
食べよう!



市で推進している「3きり運動」と「3010運動」にご協力ください。  
「3きり運動」は、家庭での食材の「使いきり、食べきり、水きり」の推進、そして「3010運動」は、宴会等での食べ残しを無くすことで「食品ロス」を減らそうという運動です。食品ロスの削減は、ご家庭からスタート。まずは食べ物を「買い過ぎない」「作り過ぎない」「食べきる」を基本に、皆さまのご協力をお願いします。

『3きり運動』のすすめ

「3きり運動」をご家庭で実践していただくことにより、「生ごみ・食品ロス」削減!

RECYCLE  ITA  
リサイクルおおいた

☎ 537-5687



**1. 食べ残し**

食卓に並んだ料理で、食べ切れずに廃棄されたもの



**2. 直接廃棄(未使用食材含む)**

消費期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの



**3. 過剰除去**

厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分

『食べ物を捨てない社会へ』  
みんなで食品ロス削減!

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。日本国内で発生する食品ロスは約643万トン(2016年)。そのうち、約半分が家庭からのもので、一人当たり毎日お茶碗1杯分(約140g)の食べ物を捨てていることとなります。家庭で発生する食品ロスは、大きく3つに分類されます。

食品ロスを減らすために  
できることはなんだろう?



市ごみ減量・リサイクル推進  
イメージキャラクター  
リサイクルン



**外食の時**

注文し過ぎて  
残ってしまった。



**料理の時**

作り過ぎて無駄に  
してしまった。



**買い物の時**

在庫があるのに同  
じものを買ってし  
まった。

食品ロスは、こんな場面で  
発生しています...