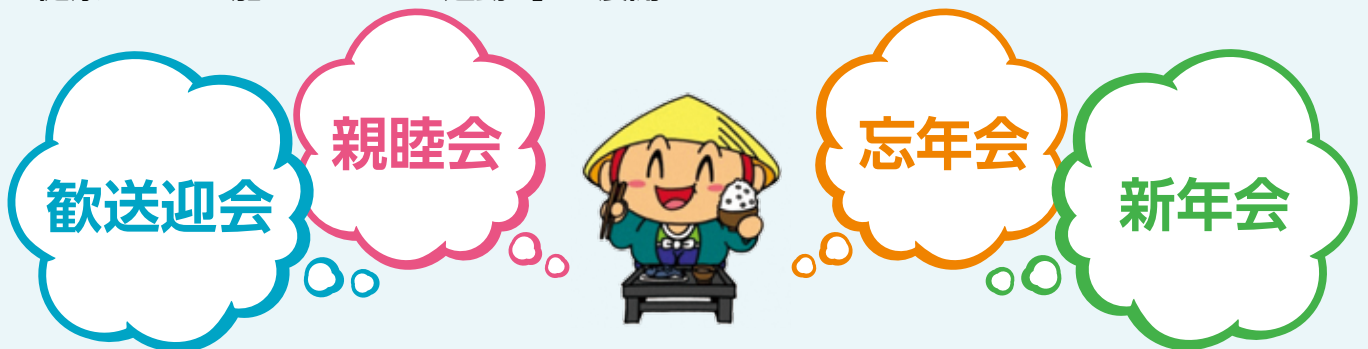


さんまるいちまる
3010 運動とは...
宴会開始後30分と終了前10分は
自席で食事を楽しむ運動です。



草津市は全国的に広がりを見せている3010運動に、外食時や家庭等で取り組む食品ロス削減と健康づくりを加えた『3010運動+』を展開しています。



3010運動の取組内容

幹事は、3010運動の呼びかけを行い、参加者は宴会の場で実践！

- 開催案内や当日の挨拶等で、以下のような呼びかけをしましょう。

開始時 「これより30分間は席で料理をお召し上がりください」

終了10分前 「間もなくお開きとしますが、料理が残っている方は席にお戻りいただき、料理を残さずお楽しみください」

幹事は、参加者が食べ残しをしないよう準備！

- 参加者にあらかじめ食べられない物や量を少なくしてほしい等の**要望**を聞きましょう。
- 料理は「**量より質**」(料理の量は少なめにして質を上げる)とすることも検討しましょう。



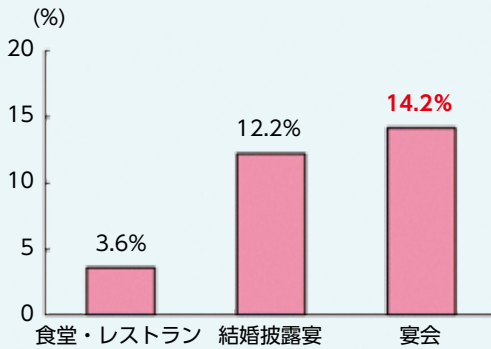
—**健康づくりの視点から**— 開始30分は、自席で食事を楽しみ、空腹状態での多量飲酒を避けましょう。野菜から食べ、1口20～30回を目安によく噛んで食べましょう。

日本のもったいない現状

日本では、年間約2,842万トンの食品廃棄物が発生しています。このうち、本来食べられるのに廃棄されているもの、いわゆる「食品ロス」は、年間約646万トン含まれています。(平成27年度推計)



◆1食当たりの食品使用量に対する食べ残し量の割合



食品ロス統計調査・外食調査(平成27年度)

平成27年度の食品の食べ残し量の割合は、食堂・レストランでは3.6%、結婚披露宴では12.2%、宴会では**14.2%**となった。

だから

3010運動を推進しています

家庭で取り組む食品ロス削減

- ① 食材は**必要な量**だけ購入し、**使い切る！食べきる！**
- ② 「**賞味期限**」と「**消費期限**」を正しく理解する！
- ③ **食品ロス削減**を広める！



草津市では、住む人も、訪れる人も、健やかに幸せになれるまちを目指して「健康都市づくり」を進めています。『3010運動+』で食品ロスの削減と健康づくりに取り組み、環境にも人にも優しい取り組みをはじめませんか。

『3010運動+』に取り組むことで、みんな健やかに、幸せに！

例えば、宴会で3010運動を実践すると…

- 参加者……空腹状態での多量飲酒が無くなり、参加した会の料理を最後まで楽しめる。
- 幹事……選んだお店の料理を残さず食べてもらえて、参加者の満足度が上がる。
- 飲食店……出した料理を残さず食べてもらえて、食べ残しの処理コストが減る。
- 社会全体……ごみの量が減る。

【問い合わせ】

食品ロス削減に関すること…草津市環境経済部資源循環推進課 TEL077-562-6361
健康都市づくりに関すること…草津市健康福祉部健康福祉政策課 TEL077-561-6889