

＼ 食べ物を捨ててしまうなんてもったいない! /

さん まる いちまる

# 30・10運動

## ガイドブック

「いただきます」から30分



「ごちそうさま」の10分前

## 食べ物を捨ててしまうなんてもったいない!

日本では、年間約1,700万トンの食品廃棄物が排出されています。

このうち「食品ロス」は、全国で年間に500～800万トンもあると言われています。



「食品ロス」とは？  
売れ残りや期限切れの食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの食品のことです。

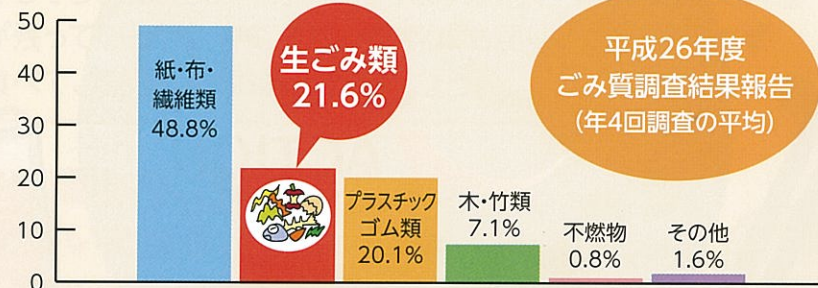


なぜ、30・10運動をしなければいけないの？

飲食店等からの「食品ロス」のうち、約6割がお客さんの食べ残した料理なんです。

指宿市清掃センターと、顕娃ごみ処理施設では、毎年ごみ質の調査を行っています。中身を見ると、約2割が生ごみ類です。

平成26年度に両施設で焼却されたごみ量は、13,764tとなっていますので、これらを基にすると、指宿市では、1年間に約2,973tも生ごみ類が排出されていると推計できます。



いただきます

なので



さんまる いちまる

指宿市では、「残さず食べよう! 30・10運動」に取り組む、食品ロス削減を推進しています。

## 30・10運動の具体的方法

会食、宴会時での食べ残しを減らすために  
取り組んでみましょう。

- 1 注文の際は、適量を注文しましょう。
- 2 乾杯後、30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。
- 3 お開き前、10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。

「ごちそうさまでした」



### お店のスタッフさんの場合



#### 宴会前

宴会前の  
打ち合わせで  
30・10運動について  
幹事さんと  
話しましょう。

#### 当日

当日も、  
30・10運動を  
お客様にアピールし、  
食べ残しを減らす  
お願いをしましょう。

#### 宴会後

食べ残しが  
減ったかどうか  
チェックし、  
いい結果は  
紹介しましょう。

### 幹事さんの場合



#### 宴会前

参加者に、  
事前の案内で  
「食べ残しを減らそう」  
というお願いを  
しましょう。

#### 当日

裏ページに  
書いてある内容を  
参加者に呼びかけ  
30・10運動を  
実践しましょう。

#### 宴会後

宴会後に  
食べ残しが  
減ってれば  
参加者にそのことを  
紹介しましょう。

### 参加者の場合



#### 宴会前

30・10運動を  
実践しようという  
気持ちを  
持ちましょう。

#### 当日

当日は  
幹事の呼びかけに  
したがって  
30・10運動を  
実践しましょう。

#### 宴会後

宴会後は、  
食べ残しの  
削減結果を確認し、  
他の知り合いにも  
PRしましょう。

## 幹事さんの呼びかけの仕方



### 始まりの時の呼びかけ

ご出席の皆さまにお願いします。  
まごころのこもったおいしい料理を残すことは、もったいない  
ことです。30分間は席を立たないで自分の席で料理を楽しみ  
ましょう。

### 30分後

それでは30分たちましたのでご自由にご歓談ください。  
終了10分前にまた声をおかけしますので、そのときは、  
席に戻り再度、お食事をお楽しみいただきたいと思ひます。

### お開き10分前の呼びかけ

そろそろ、お開きの10分前となりますが、テーブルにはまだ料理  
が残っているようです。ご自分の席にお戻りいただき、残さず  
食べて、気持ちよくお開きにしましょう。

ぜひ、職場内の会食・宴会から  
始めていただき、  
「もったいない」を心がけ、  
食品ロス削減の取り組みに  
ご協力ください。



### 30・10運動についてのお問い合わせ



指宿市役所 市民生活部 環境政策課  
〒891-0497 鹿児島県指宿市十町2424

☎0993-22-2111 (内線244・245)