

# 【外食編】

## みんなで食品ロスを減らそう！



12 つくる責任  
つかう責任



まずは、おいしく「食べきり」を実践

# 『おいしく、適量を、残さず、食べきる』



消費者としてできること、飲食店としてできること、それぞれのできることを増やして、「食べきり」を実践することで、「食べ残し」を減らしていきます。

### 消費者の方へ



#### □飲食店で食事をするとき

- できたての最もおいしい状態で提供された料理を食べましょう。
- 自分自身の食事の適量を知り、**食べきれると思う量を注文**しましょう。
- 小盛りや小分けメニューを上手に活用**しましょう。お店選びの際には、こうしたメニューのあるお店を積極的に選びましょう。
- 食べ放題の店では、元を取るために無理して皿に盛ったり、食べ残すのはやめましょう。



### 飲食店の方へ



- おいしく食べきっていただくよう、料理を出すタイミングや、客層に応じた工夫をしましょう。



少なめでお願いします



- お客さまが、食事の量の調整・選択ができるように、**小盛りや小分けの商品**をメニューに採用しましょう。

- 宴会等、大量の食事を準備する際には、食べ残しが発生しないよう、幹事さんや主催者と食事量やメニューを相談しましょう。



### もし、残してしまったら・・・（自己責任の範囲でお持ち帰りを）



#### 食べきれずに残ってしまった料理を捨ててしまうのは、もったいない

※「持ち帰り」には衛生上の問題が伴います。「持ち帰り」を行う場合は、飲食店の方の話をよく聞いて、食中毒のリスクなどを十分に理解した上で、**自己責任の範囲**で行うことになります。



#### 消費者の方へ（※自己責任の範囲で）



- 持ち帰りは、十分に加熱された食品で、帰宅後に再加熱が可能なものにし、食べきれる量を考えて行いましょう。

- 自ら料理を詰める場合は、水分はできるだけきり、早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。
- 料理は、暖かい所に置かないようにしましょう。
- 帰宅までに時間がかかる場合は、持ち帰りはやめましょう。
- 持ち帰った料理は、**帰宅後できるだけ速やかに**食べるようにしましょう。



- 中心部まで十分に再加熱してから**食べましょう。

- 見た目やにおいなどが少しでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

持ち帰りには、  
料理を衛生的に扱える力  
怪しいと思ったら捨てることのできる判断力  
おいしい料理を提供してくれるお店を大切にす気持  
 が必要です！

#### 飲食店の方へ（※対応できる範囲で）



- 持ち帰り希望される方には、食中毒のリスクや取扱方法等、衛生上の注意事項を十分に説明しましょう。

- 持ち帰りには、十分に加熱された食品を提供し、生ものや半生などの加熱が不十分な料理は、希望者からの要望があっても応じないようにしましょう。

- 清潔な容器に、清潔な箸などを使って入れましょう。水分はできるだけきり、早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。

- 夏の季節など外気温が高いときは、持ち帰りを休止するか、保冷剤を提供しましょう。

- その他、料理の取扱いについて、注意書きを添えるなど、食中毒等の予防をするための工夫をしましょう。

