

# 外食編

## 1 店選び

食品ロス削減に、積極的に取り組んでいる店を選ぶ

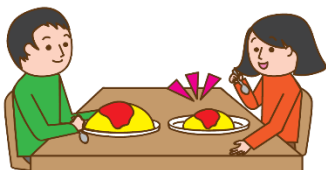
例 料理の量を調整してもらえる店を選ぶ



## 2 注文

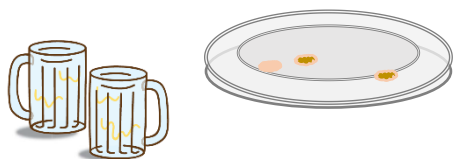
食べられる分だけ注文する

例 小盛りメニューやハーフサイズを活用



## 3 食事

料理をおいしく食べきる



どうしても食べきれない時は、お店の人に相談して持ち帰ることも検討しよう。

# テイクアウト編

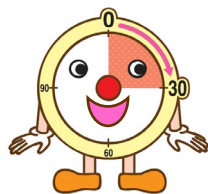
## 1 適量を注文

例 メニューを確認して、食べられる品数、量を注文



## 2 早めに食べる

例 買う時は、いつ食べるかを考え、帰宅したら、早めに食べましょう



帰宅までに時間がかかったり、食べずに放置していると、せっかくの料理が台無しになることも…

## 3 食べきりを

例 持ち帰った料理は、早めにおいしく食べきりましょう



おいしく  
食べきりましょう



日本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間 523 万トン発生しています。

食べ残しも食品ロスになります。適量注文・食べきりの行動をしてみませんか。