

# 食の宝庫 上越



## おいしく残さず食べきろう!

に い ま る

い ち ま る

# 20・10運動

「20・10運動」は宴会時の食べ残しを減らす運動です。

### 【宴会時の約束】

#### ① 適量を注文



はじめの  
20分

#### ② はじめの20分

乾杯の後の20分は、自席でおいしい上越の料理を味わいましょう。

#### ③ 楽しみタイム

全員で親睦を深めますが、料理のことも忘れずに。

#### ④ お開き前の10分

席に戻り、もう一度料理を楽しみ、食べきりを心がけましょう。



お開き前の  
10分



# 【食品ロスの現状】

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる『食品ロス』が年間約464万トン発生し、このうち事業系食品ロス量が231万トン、家庭系食品ロス量が233万トンと推計されています(令和5年度)。

これは、国民1人当たり、毎日おにぎり1個分の食品を捨てている計算になります。

年間約464万トンの食品ロス



1人当たり毎日  
おにぎり1個分の  
食品を捨てている!!



また、食品ロスのうち、飲食店等から発生するお客さんの食べ残しも多く含まれ、特に宴会時での食べ残しが多く発生しているという調査結果が出ています。

## 外食における食べ残しの現状

(農林水産省「平成27年度食品ロス統計調査(外食調査)」より)

1食当たりの食品使用量に対する食べ残しの割合

- |           |       |
|-----------|-------|
| ・宴会       | 14.2% |
| ・結婚式披露宴   | 12.2% |
| ・食堂・レストラン | 3.6%  |

一人ひとりの心がけて、食品ロスを減らすことができます。幹事の皆様を中心に、食品ロス削減にご協力ください。

## 宴会幹事の皆様へ

- ・注文の際は、適量を注文しましょう。
- ・参加者の構成等を踏まえ、料理の内容や量を調整してもらいましょう。
- ・参加される方へアナウンスをお願いします。

### アナウンス例

#### 1 宴会開始時

『ここで、ご出席の皆様へ、「食の宝庫上越 おいしく残さず食べきろう!20・10運動」をご案内いたします。上越市では、宴会時における食べ残しを減らす運動として、「20・10運動」を進めています。乾杯の後の20分とお開き前の10分間は自分の席について料理を楽しみ、「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。』

#### 2 宴会終了10分前

『皆様にお知らせいたします。間もなくお開きの時間となりますので、今一度自分の席に戻り、料理をお楽しみください。』