

# 外食時のおいしく「食べきり」ガイド

消費者庁・農林水産省・環境省

我が国では、食べられるにもかかわらず廃棄される「食品ロス」が、年間464万トン（令和5（2023）年度推計）、発生しています。

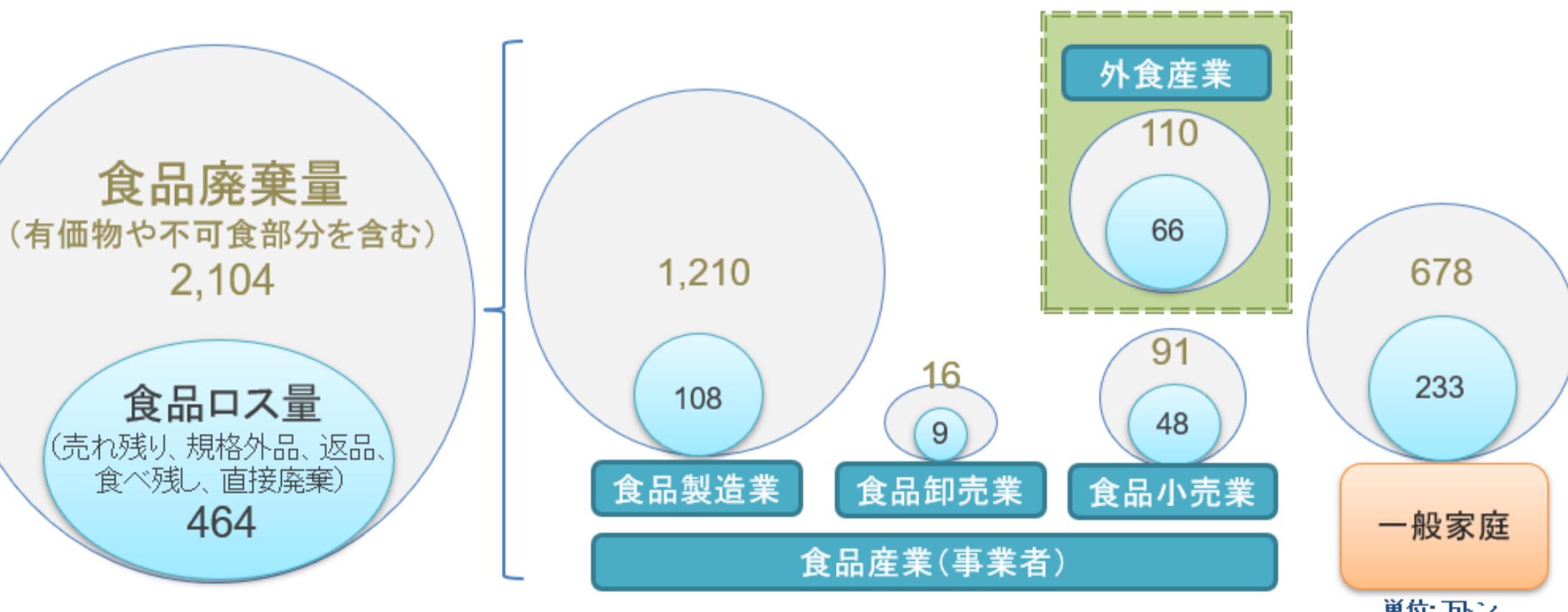
このうち231万トンが食品関係事業者から発生しています。その内訳をみると、外食産業では66万トンもの食品ロスが発生しており、食べ残しによるものが相当程度を占めています。

地方公共団体では、飲食店等における食品ロスの削減に向けて、「食べきり」運動や、食べきれずに残した料理を自己責任の範囲で持ち帰る「持ち帰り」の呼び掛けも広がり始めています。

外食時の「食べきり」促進に向けて、食べ手（消費者）と作り手（飲食店）双方の理解や実践を更に進めるために、本ガイドを参考に、食品ロスをなくしていきましょう。

## ●発生場所ごとの食品ロス量

（令和5（2023）年度推計）



本ガイドは、消費者庁のウェブサイトでご覧いただけます。

消費者庁 食品ロス

検索



# 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は

- 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正量を知り、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。
- 食べ放題のお店では、元を取るために無理をして皿に盛ったり、食べ残すのはやめましょう。

### □宴会の際には

- 幹事さんや主催者は、参加者の嗜好や年齢層、男女比を考えながら食べきれる量に配慮してお店やメニューの選択をしましょう。
- お店を予約する際は、こうした参加者の情報をお店側に事前に伝えましょう。
- 料理を楽しんで食べる時間を作りましょう。例えば、乾杯後の30分間は、提供された出来たての料理に集中して食べることや、お開き前の10分間は食べ残しをしないよう、幹事さんが声を掛けるなど、料理を食べきるようにしましょう。

## 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。
- お客様が、食事量の調整・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。

★宴会等において、お客様が食べきったらサービス券を配布するなど、食べきることにインセンティブを持たせることもできます。

取組例) 静岡県「ふじのくに食べきりやったね！キャンペーン」

飲食店と協力した取組の中で、「食べきる」と特典を受けられる「食べきり割」の取組や無料アプリでポイントを貯めると抽選でプレゼントがもらえる取組を実施。

★適量を選び、食べることは、健康への配慮としても、大切です。

「適量」は、食品ロスを減らすこと(環境への配慮)と、肥満とやせを防ぐこと(健康への配慮)に、役立ちます。

健康と環境に配慮した  
適量のすすめ

栄養成分表示を使って  
肥満とやせを防ぐ

もつといいを意識して  
食品ロスを減らす

〈啓発用リーフレット「健康と環境に配慮した  
適量のすすめ」(消費者庁作成)〉

# 食べきれずに残した料理の「持ち帰り」は自己責任の範囲で

食べきれずに残してしまった料理を捨ててしまうのは、もったいない。  
でも、「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、飲食店の方の説明をよく聞いて、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、手を清潔に洗ってから、清潔な容器に、清潔な箸などを使って入れましょう。また、水分はできるだけ切り、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。
- 時間が経過すると食中毒のリスクが高まるので、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ことできる判断力
- ✓ おいしい料理を提供してくれるお店を大切にする気持ちが必要です。

## 飲食店の方へ

### 対応できる範囲で

- 持ち帰りを希望される方には、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、生のものや半生など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。水分はできるだけ切り、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。



次の注文のときには、適量になるよう工夫しましょう。

# さんまる いちまる 3010運動で食べきりを促進していきましょう

宴会などでは乾杯後の“30分”とお開き前の“10分”は、席を立たずに料理を楽しむことにより、食べきりを実践しましょう。

乾杯後とお開き前の時間は、地域特性を踏まえて工夫され、各自治体の運動として展開。

## 〈食べきり運動の自治体例〉

- 長野県松本市 **3010** 運動 (30分・10分)  
2011年開始、3010運動発祥の地
- 富山県 **3015** 運動 (30分・15分)  
富山県の最高峰立山の標高3015メートルにちなんだ運動
- 栃木県 **15** [いちご] 運動 (15分・15分)  
栃木県特産の「いちご」にちなんだ運動
- 千葉県君津市 **328** [みつば] 運動 (32分・8分)  
君津市の花「ミツバツツジ」にちなんだ運動

# 3010運動の進め方

注文の際、  
適量を注文しましょう。

**乾杯後30分は、  
席を立たず、料理を楽しみ  
ましょう。**

**お開き前10分は、  
自分の席に戻って、再度、  
料理を楽しみましょう。**

宴会シーズンも、  
おいしく食べきりましょう

春の歓送迎会・冬の忘新年会シーズンの宴會時には、「宴會5箇条」を参考にしたり、宴會時の「食べきり啓発用三角柱」を使って、食べきりを実践しましょう。

# 宴会 5 简条

- 1 まずは、適量注文
- 2 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声かけ
- 3 開始30分、終了10分は、  
席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム！」
- 4 食べきれない料理は仲間で分け合おう
- 5 それでも、食べきれなかった料理は、  
お店の方に確認して持ち帰りましょう。

〔 宴会5箇条は、福井県が作成し、全国おいしい食べり運動ネットワーク協議会から全国に発信。 〕

## 〈食品口ス削減啓発用三角柱ポップ（外食編・宴会編）（消費者庁作成）〉

## 〈3010運動啓発用三角柱ポップ (環境省作成)〉



環境省HPからダウンロードして、  
お使いいただけます ➡ [環境省HP](#)



消費者庁HPからダウンロードして、お使いいただけます。→

令和7年8月更新（令和3年5月作成）