

歓迎迎会は
(ニコとま)
2510運動で
おいしく残さず食べよう!

ニコッと
とま千ヨウブ運動



© 2014 苫小牧市

☆「食べきり」の呼びかけをしよう
(ニコとま)
「2510運動」
☆食べきれない料理は分け合おう

1. 宴会が始まったら
乾杯後25分間はできるだけ料理を
楽しんでね。
2. 宴会のお開きが近づいたら
お開き前の10分間はもう一度
料理を楽しんでね。

みんなで 広めよう!
|(ニコとま)|
「2510」!!
始めよう!



(ニコとま)
「2510運動」とは、
苫小牧市が行っている食品ロス削減
を目的とする取組みの1つで、宴会
時の乾杯後25分間(ニコッと)と
最後の10分間(とま)は自分の席
について、お料理を楽しみ、食べ残
しを減らす啓発運動です。

食品ロスって何?
「食品ロス」とは、食べられるのに捨て
られてしまう食品をいいます。食品ロス
を削減して、食品廃棄物の発生を減ら
していくことが重要です。

食品ロスの現状

日本の食品ロス 646万トン	=	×2	世界の食料 援助量 320万トン
事業系 売れ残り・返品など 357万トン			1
家庭系 食べ残り・直接廃棄など 289万トン			

苫小牧市の現状
苫小牧市内での家庭ごみの生ごみは
11.4千トン。燃やせるごみの47.8%を
占めています。「食べきる」「使い切る」
などすぐにも始められることから始
めましょう。

(ニコとま)
2510運動は食品ロスを減らす運動です!

チャレンジ☆生ごみ減量3キリプチダイエット

CHECK! 1
使いキリ!

- ① 冷蔵庫チェック!!!
- ② 買いどぎらい
- ③ 使い切りアレンジ!

CHECK! 2
食べキリ!

- ① 食べる量だけつくり
残さず食べる
- ② 外食時は食べられる
分だけ注文する

CHECK! 3
水キリ!

- ① 野菜のへたなどを
洗う前にすりつぶす
- ② 生ごみを出す前に
「ごっ、どいし、おし」

買い物に行く際は、必要なものだけ
買うのも大事だよ!

