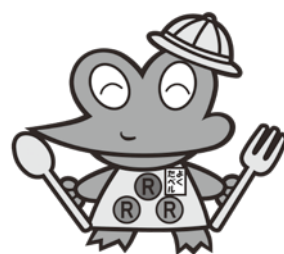


# 食べ残し対策 「ドギーバッグ」とは



外食をしたとき、注文しすぎて食べきれず、もったいないとは思いつつ、残してしまったことはありませんか。日本では、本来食べられるにもかかわらず廃棄される「食品ロス」が年間約632万トン発生しており、このうち、約330万トンが食品産業から発生しています。

この食品産業のうち、35%が外食産業から発生していて、飲食店などでの食べ残しによるものが相当程度を占めています。この「食べ残し」による食品ロスは、実に「もったいない」ですね。飲食店で注文した料理は、テーブルに並ぶまでには、本当にたくさんの人、物、自然などあらゆるエネルギーが使われています。ところが、お腹がいっぱいになってしまい、残ってしまったものは、ごみになってしまい、処理するにもまた莫大なエネルギーを必要とします。

もし、飲食店で食べ物が残ってしまったとき、家に持ち帰って食べることができたら、食べ残しがなくなります。これが、「ドギーバッグ」です。ドギーバッグは、食品ロスを減らすことができるだけでなく、家での食費も抑えることができ、飲食店で無理に食べることもなくなり、ダイエット効果もあると言われています。しかし、持ち帰る料理の扱い方を間違えると、お腹を壊してしまったり、衛生上の問題が生じてしまいます。そこで、食べ残し対策に取り組むに当たって、消費者と飲食店それぞれの立場からの注意点をご案内します。

## 1. まずは、食べることが大切です！

持ち帰る前に、消費者・飲食店それぞれの立場から、注文したものを食べることにより、「食べ残し」を減らそう。

消費者	<p>①飲食店で食事をする時は</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食べきれると思う量を注文するようにしよう。</li> <li>小盛りや小分けメニューを上手に活用しよう。お店選びも、小盛りや小分けメニューのあるお店を選ぶことを考えよう。</li> <li>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、食べ残すのはやめよう。</li> </ul> <p>②宴会や結婚披露宴では</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>企画側であれば、参加者の好みや年齢層、男女比を考えながら食べられる量に配慮してお店やメニューの選択をしよう。</li> <li>お店を予約する時は、こうした参加者の情報をお店側に事前に伝え、食べ残し撲滅に協力をもらおう。</li> <li>食べきる時間を作ろう。例えば、「30・10（さんまるいちまる）運動」です。これは、乾杯後の30分間は、出来たての料理に集中し、お開き前の10分間は食べ残しをしないよう幹事が声を掛けて、料理を食べ切るようにする運動です。</li> </ul>
飲食店	<ul style="list-style-type: none"> <li>お客の食べ残しは、廃棄することになり飲食店にとっても損失となります。食べきっていただくように料理を出すタイミングなどを工夫しよう。</li> <li>お客が、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のメニューを考えよう。</li> <li>宴会など、大量の食事を準備する時には、食べ残しが発生しないよう幹事と食事量やメニューを相談しよう。</li> <li>宴会などにおいて、お客が食べきったらサービス券を配付するなど、食べきることにインセンティブを持たせることも1つの方法です。</li> </ul>

## 2. 残ってしまったら、ドギーバッグは自己責任の範囲で！

飲食店で提供され、数時間、常温に置かれた食べ残し料理は、食中毒リスクが高まります。食べ残し料理を持ち帰る場合は、食中毒リスクを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うようにしましょう。

消費者	<ul style="list-style-type: none"> <li>持ち帰りは、刺身などの生ものや半生のものの持ち帰りはやめましょう。帰宅後に加熱できるもので、食べきれぬ量にしよう。</li> <li>自分で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よう。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よう。</li> <li>料理は暖かい所に置かないようにしよう。</li> <li>時間が経過することにより、食中毒のリスクが高まるので、寄り道はしない。また、帰宅までに時間がかかる場合は、あきらめましょう。</li> <li>持ち帰った料理は帰宅後できるだけ速やかに食べよう。</li> <li>中心部まで十分に再加熱してから食べよう。</li> <li>少しでも怪しいと思ったら、食べるのは止めよう。</li> </ul>
飲食店	<ul style="list-style-type: none"> <li>持ち帰りの希望者には、食中毒などのリスクや取扱方法、衛生上の注意事項を十分に説明しよう。</li> <li>持ち帰りに十分な加熱された食品を提供し、生ものや半生の料理は、希望者からの要望があっても応じないようにしよう。</li> <li>清潔な容器に、清潔な箸などを使って入れます。水分はできるだけ切り、残った食品が早く冷えるように浅い容器を案内するなどしよう。</li> <li>外気温が高い時は持ち帰りを休止するか、保冷剤を提供しよう。</li> <li>その他、料理の取り扱いについて、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よう。</li> </ul>

## 「量り売り」について思うこと

高度成長期、私の子どもの頃は「量り売り」が当たり前でした。味噌、ハム、醤油等、店先の秤で必要なグラム数を指定して時として、こちらで用意した容器に入れて買いました。量り売りの良いところは、各消費者のニーズに柔軟に対応できることと、余計な包装や容器が必要ないことです。結果、食品が余ることは少なく生ゴミや使い捨てのゴミが減ることです。最近、スーパーでも野菜を中心に1個単位でバラ売りしているところが出てきました。シャンプー等でも詰め替え用のものもあります。使い捨てという考えを見直す時期にきていると思います。(N)



## 「ごみ収集の最前線 異常なし!?!」 収集員はこう考える！

小平市のごみや資源は年末年始を除き祝日も収集されます。燃えるごみ・可燃性資源・不燃性資源・燃えないごみの4つに分けられ、東西地区で曜日ごとに収集日が決まっています。



ルールを守って正しくごみ出していますか？  
実際に収集の業務に当たられている方々に市民のごみの出し方について話を伺いました。  
曜日を間違えたり時間を守らなかったりと集積所に残して行かざるを得ないごみは後を絶たないようです。その場合は黄色い注意書きを貼ってその場に置いておきます。  
使用済みスプレー缶、卓上コンロなどに使うガスボンベだけでなく制汗や消臭用のスプレー缶は、出し方を誤ると大きな事故に繋がります。過去には小平市でも大きな事故が起きています。必ず中身を使い切って、穴は開けず他の缶とは別の袋で出してください。  
他にもいろいろな話を伺いましたが、ごみを出す市民が心がけることはごみを出す基本『必ず品目別に袋を分け、指定の曜日の朝8時までに決まった集積場に出す』このルールの遵守・厳守に尽きるようです。  
ごみの分別の一覧表「ごみと資源の出し方」は各家庭に配布されていますが、お持ちでない方は市役所4階の資源循環課042(346)9535までお問い合わせください。

## ご存知ですか 生活用品交換コーナー

皆さんのお手元に、不用になってもまだまだ使える物はありませんか？  
ゆずりたい物、ゆずってほしい物の交換情報を市ホームページ・市役所などの公共施設で掲示します。  
生活用品の交換は原則無料で、ゆずる方とゆずられる方の話し合いで決めていただきます。

- 対象品目
  - 原則として新品・中古品を問わず、日常の生活用品（家具類、ベビー・子供用品、家庭電器器具類など）
  - 新品に限り、布団などの寝具類も対象
- ×対象外
  - 医薬品、酒類、食料品、煙草、衣類、動・植物、業務用品、工事や修理を要する物

登録方法などの詳しい情報は、市ホームページ、環境部資源循環課（電話：042-346-9535）へ  
※交換の過程で生じた問題について、市は責任を負いかねますので、ご了承ください。



## 都市鉱山からつくる！ みんなのメダルプロジェクト

東京2020組織委員会は、東京オリンピック・パラリンピック大会の入賞メダル作成において、入賞メダルの原材料となる金・銀・銅を、携帯電話をはじめとした小型家電をリサイクルして調達する「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」を実施しています。小平市もこのプロジェクトに参加し、小型家電を市民の皆様から回収しています。みんなで小型家電をリサイクルして、東京オリンピック・パラリンピックのメダルをつくらう！

- 小平市での回収ボックス設置場所
  - 市役所正面玄関
  - 東部市民センター正面玄関
  - 西部市民センター正面玄関
  - 上宿図書館正面玄関
  - 津田図書館正面玄関
  - 中央図書館正面玄関
  - 喜平図書館正面玄関
  - 大沼図書館正面玄関
  - なかまちテラス地下階段下



- 回収している主な小型家電
  - 携帯電話、デジタルカメラ、携帯ゲーム機、ケーブル、電子手帳、携帯音楽プレーヤー、ACアダプターほか
- 注意事項
  - 個人情報削除してから出してください。
  - 事業系ものは回収していません。

## ご家庭で不要なパソコンを処分しませんか ～ ご自宅まで回収に来てくれます！～

小平市が東京都で初めて取り組みを始めた宅配便による小型家電リサイクルです。  
国から認定された事業者（リネットジャパン株式会社）と小平市の協定により、小平市からの回収でパソコンを含む場合に宅配料金とリサイクル料金が無料となります。（オプションサービスは有料です。）

リネットジャパン 検索

申込・詳細はWEBで!

1 お申し込み

2 詰めて

3 すぐ回収

お支払方法

【クレジットカード】  
【銀行ネット決済】  
【携帯キャリア決済】  
※お申し込み時にお支払い下さい  
【現金】  
※回収時に宅配業者ドライバーにお支払い下さい

インターネット(パソコンまたはスマートフォン)からお申し込み  
ダンボール箱等に詰めるだけ  
宅配業者が、ご希望の日時に回収へ伺います。最速翌日!