

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

☆「食べきれない」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!





