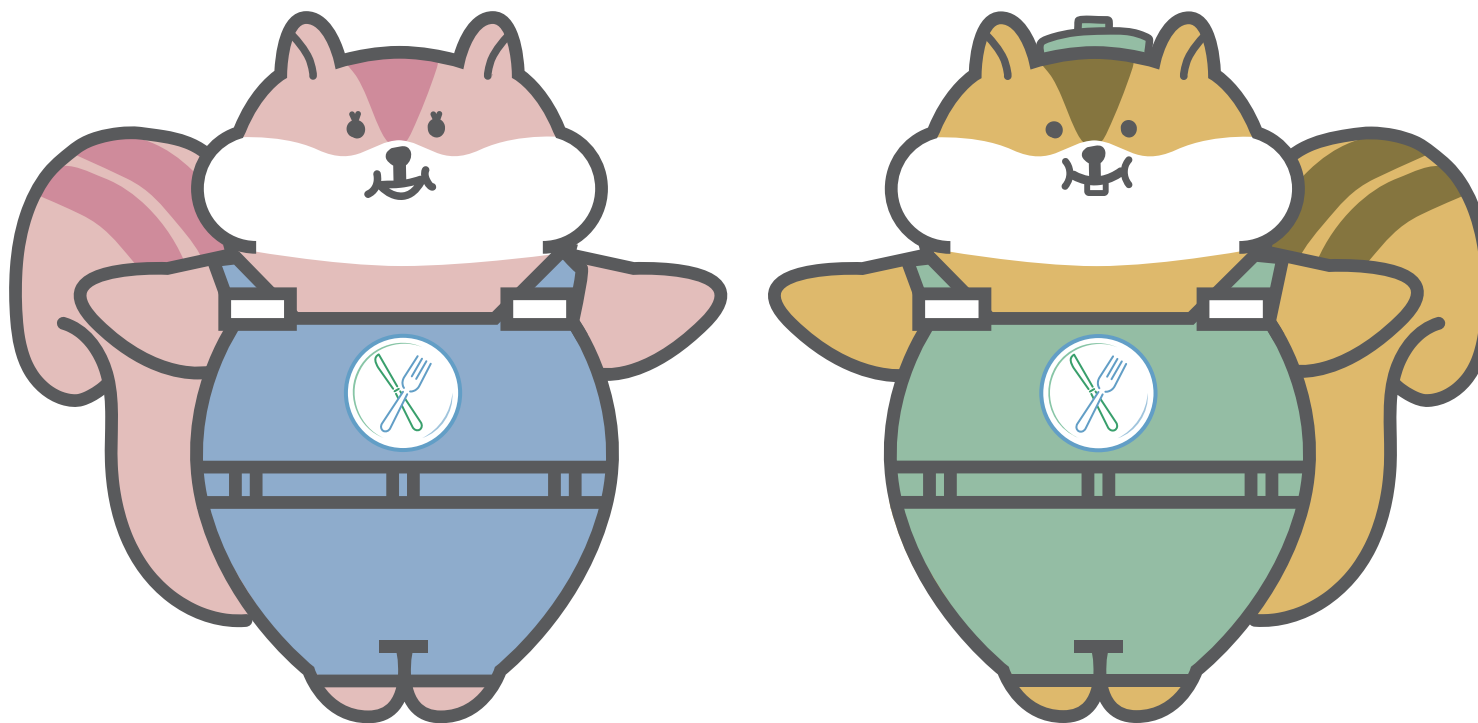
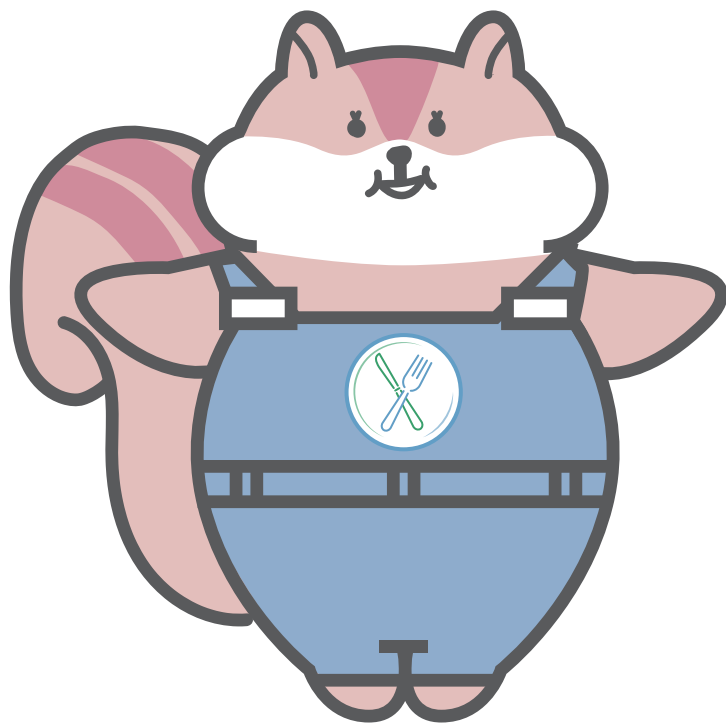


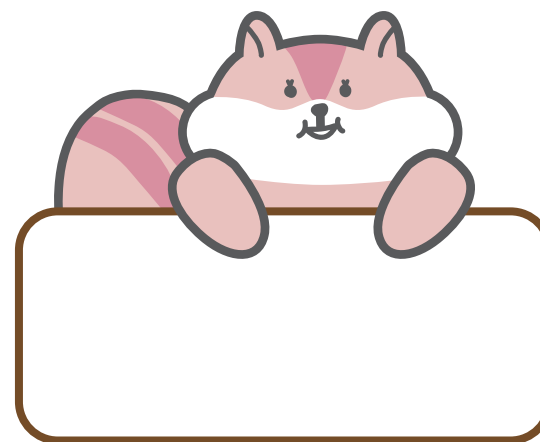
減らそう食ロス広島アクション応援キャラクター

ドリス・キリス



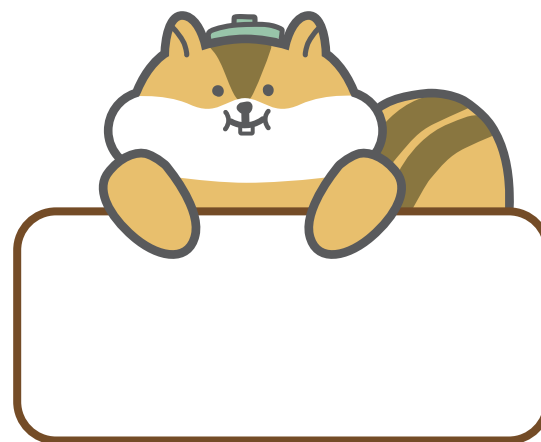


ドリス

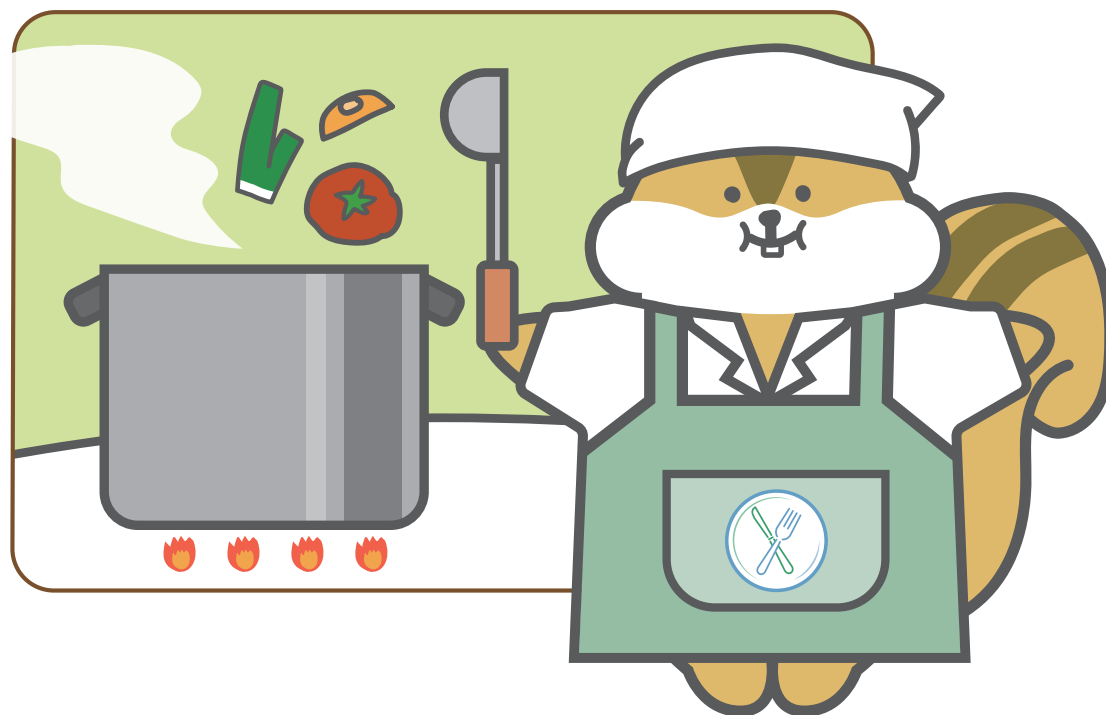




キリス



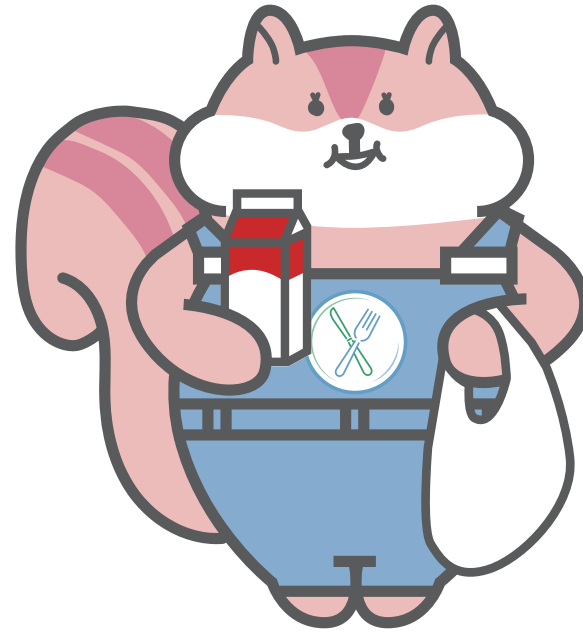
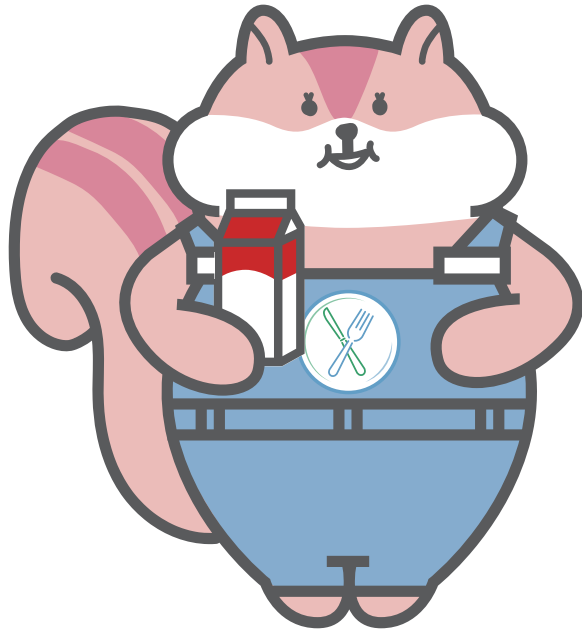
使いキリス



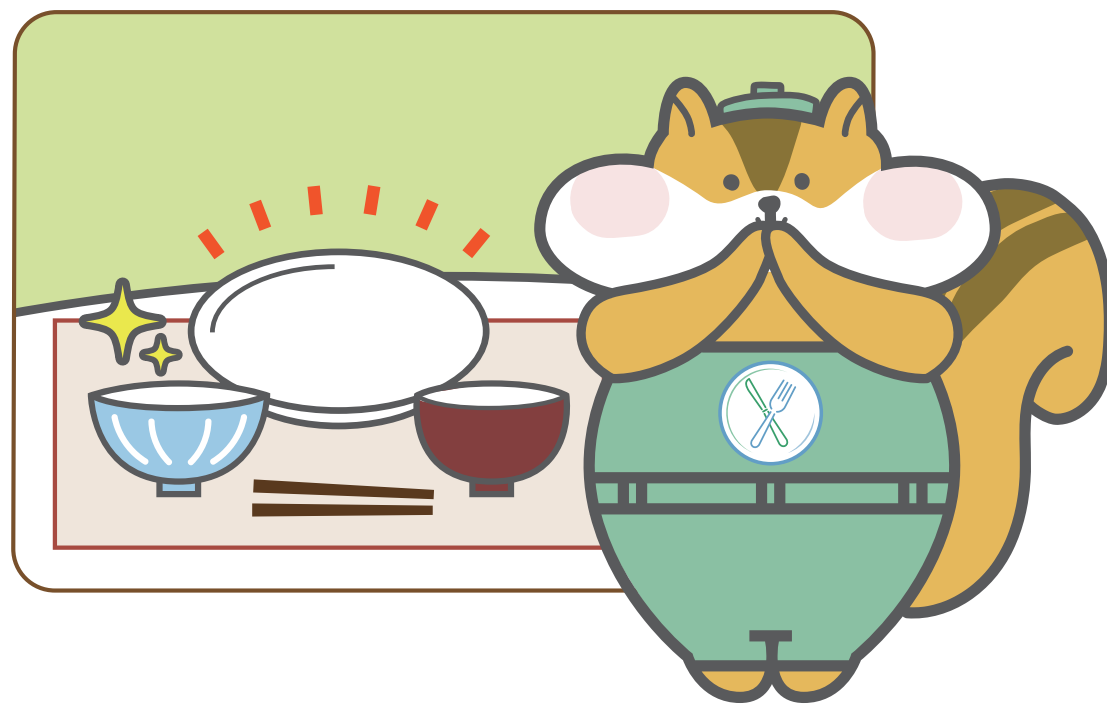


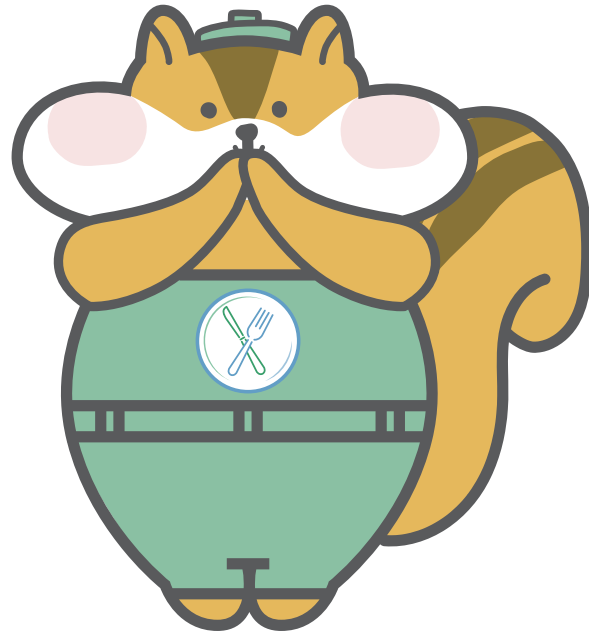


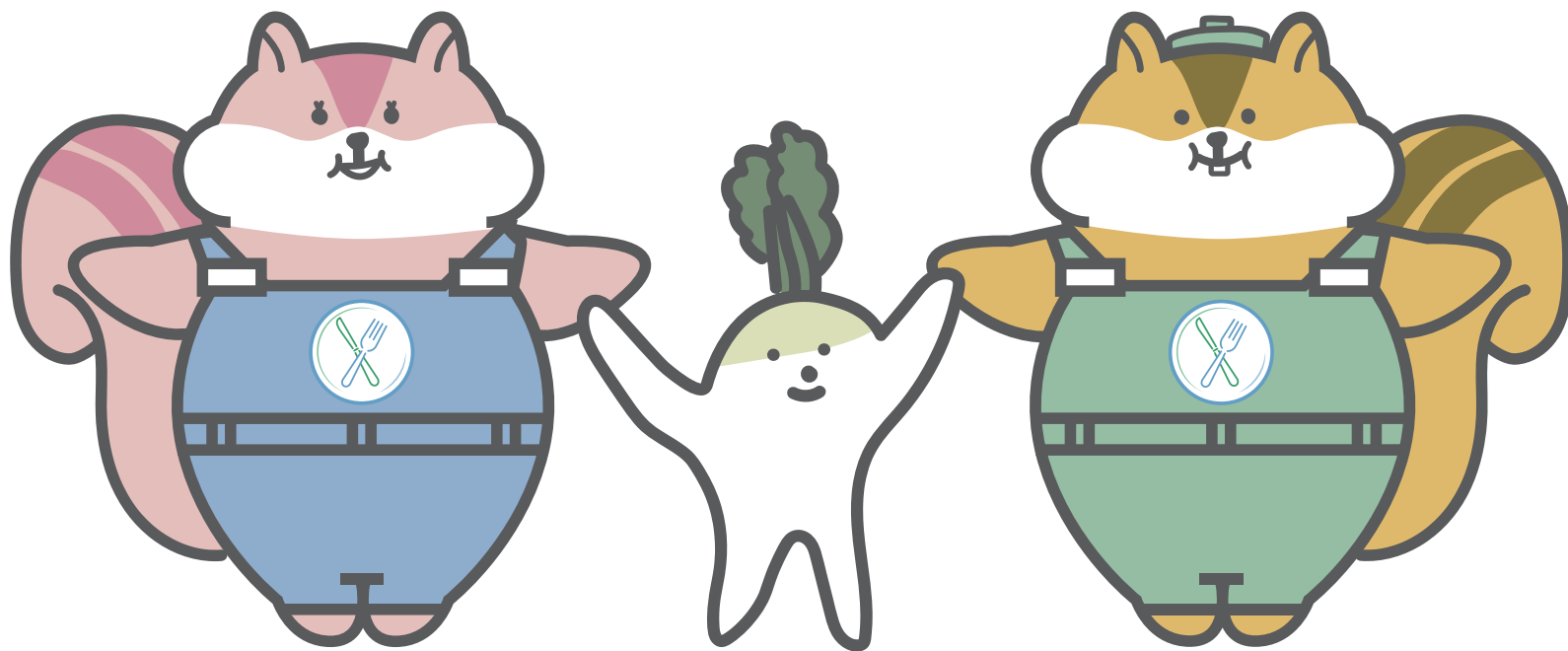
手前ドリス

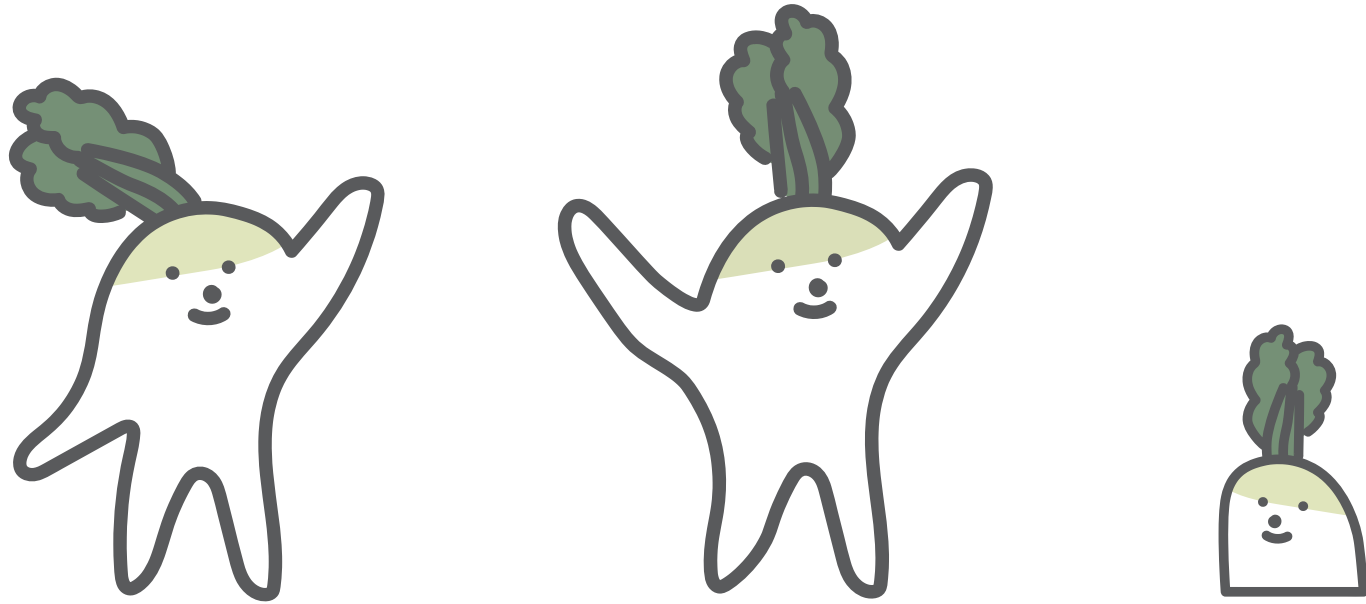


食べキリス









“もったいない”をいっしょに

減らそう食ロス

広島アクション

■キャラクター活用シーンイラスト(平面)

使い切りシーン

みじん切りした食材をお鍋に入れる場面



食べきりシーン

残さず完食した場面



手前どりシーン

手前の商品を取る場面



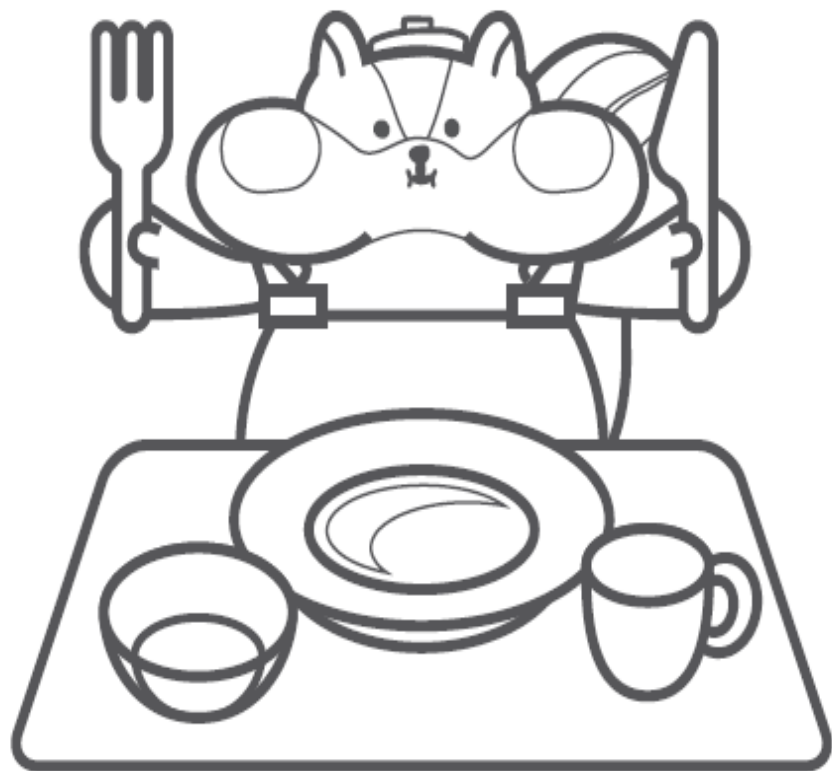
買い物シーン

ドリスが買い物かごをもって

キリスが商品をそのかごに入れる場面



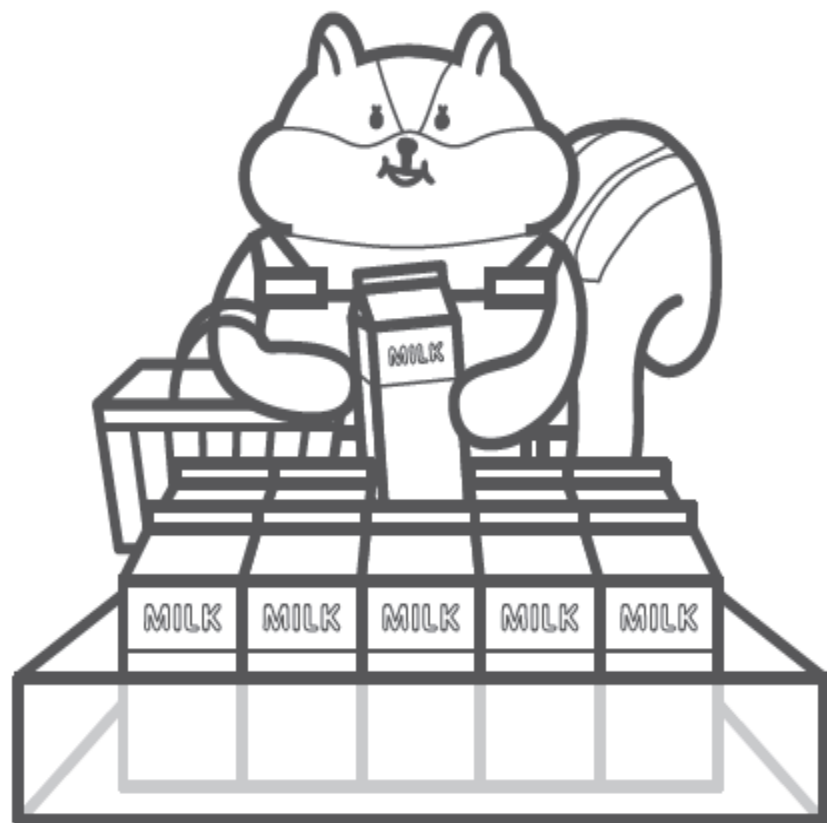
ぬりえにちょうせん



のこさずたべるよ！

なまえ

ぬりえにちょうせん



てまえからとるね！

なまえ



3万円分のもったいない! あなたの手で減らせます

まだ食べられるのに捨てられる“食品ロス”の量は、年間一人あたり3万円相当といわれています。
身近なことから、食品ロスを減らしましょう。

※1 食品ロスの削減の推進に関する法律(食育)



“もったいない”をいっしょに
**減らそう
食ロス**
広島アクション



今すぐできる3つのアクション!

事前どり

すぐに食べるなら
事前どりを心がけよう!



割引商品を買うことも事前どりだよ。

食べきり

残さず食べる
工夫をしよう!



まとめ買いを避け、少量パックなど
必要な分だけ買って、食べきりましょう。

使いきり

保管方法を工夫して
使いきろう!



フリーザーバッグや鮮度保持袋を使って
おいしく最後まで使いきりましょう。

ご存知
ですか?

賞味期限は 「おいしいめやす」

賞味期限が過ぎても、まだ食べることができる食品を
捨ててしまうのは、もったいないです。食べられることを確認できれば、
捨てないで済み、家計の節約にもなります。

賞味期限と消費期限のイメージ



まずは身近なことから! 使いきりレシピ集もあるよ >

もっと知りたい! 使いきりの工夫

* 冷凍保存について *

肉や魚の冷凍・解凍方法

- 食品トレーから出し、
1回にする量に小分けして、
ラップでくるむか、
フリーザーバッグに
入れましょう。
- 霜がつかないように、
空気を抜いて、
薄く平にしましょう。
- アルミトレーに敷せたり、
アルミホイルで包むと、
熱伝導で速く凍ります。
- 解凍は、冷蔵庫に入れて
ゆっくり解凍するか、
電子レンジの解凍機能
を使うとよいでしょう。

下処理なしで、そのまま冷凍できる食品



小松菜は、
使いやすい大きさに切って、
冷凍できます。



しめじ、しいたけなどの
きのこ類は、水で洗わず、
石づきやおがくずを取り除き、
食べやすい大きさに切って、
そのまま保存が可能です。



長ねぎ、しょうがや
ニンニクは、
使いやすい大きさに切って、
冷凍しましょう。



食パンやフランスパンなどは、
ラップやアルミホイルに
包んで冷凍しましょう。

鮮度保持袋について



- 鮮度保持袋は、野菜のエチレンガスを吸着する等[※]により、
食品を長持ちさせることができます。
- スーパーや百元ショップなどで購入できます。

※長持ちの理由は、食品によって異なります。

“もったいない”をいっしょに 減らそう食ロス広島アクション
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/food-waste-loss/>



■食ロスソング「もったいないでしょ！」

作詞 ナオハル

作曲 ナオハル

編曲 そとばなつき
外場夏紗

【A メロ】

手前取り、使い切り、食べ切り、そして持ち帰り

おいしく、食べよう、ムダなく GO!

【B メロ】

減らそう食ロス、減らそう食ロス

みんなで一緒に 減らそう食ロス

【サビ】

もったいないでしょ、もったいないでしょ、もったいないでしょー

前から取ってね、使い切ってね、残さず食べてーねー

もったいないでしょ、もったいないでしょ、もったいないでしょー

おいしく食べよう、もりもり食べよう、残さず食べてーねー

(歌あり)



(歌なし)



<動画>

■「もったいないでしょ！」に合わせたダンス動画



- ・1分13秒
- ・令和8年度末まで使用可能

■「減らそう食ロスひろしまアクション」CM



- ・15秒



<mottECO実証>

■ mottECO店頭ポスター_A3

“もったいない”をいっしょに
減らそう食ロス
広島アクション



「mottECO(モッテコ)」実証事業

「モッテコ」
飲食店で食べきれなかった料理を
「お客様の自己責任で」持ち帰る行為の愛称です



mottECO



まずは、おいしく食べきる！
食べきれなかったら**モッテコ**！
食べきれなかった料理は
お客様の自己責任でお持ち帰りいただけます



■ mottECOドギーバッグ



10310155

SBT-パルプヒンジコンテナ M

187×143×52/15mm

入数：300(75×4)

※出典：バガスモールドカタログ

<https://www.shingji.co.jp/assets/pdf/bagasse mold.pdf>

■ドギーバックシール サイズ:横110mm×縦50mm

必ず当日中 月 日に食べてください



mottECO



食品ロス削減に
御協力いただき
ありがとうございます。
mottECO(モッテコ)は、
食べきれなかったお料理を
「お客様ご自身の責任で」
持ち帰る行為の愛称です。

広島県からのお願いです！

持ち帰りに関する
アンケートに御協力ください。



■ 使い切りレシピ集

広島県 ENERGY OF PEACE ひろしま

“もったいない”をいっしょに
減らそう食ロス
広島アクション

使い切りレシピ集

普段捨てることの多い部分を有効活用する食品ロス削減レシピをご紹介します

令和6年度キャンペーンで
応募のあったレシピの中から、
食材の余りを出さないレシピや、
捨てがちな部分を使ったレシピ、
使い切りアイデアを集めたよ！
ぜひ作ってね！



安田女子大学家政学部管理栄養学科監修

あまりを出さない

まるごとブロッコリーのグラタン

広島県 ENERGY OF PEACE ひろしま

■ 材料（量の目安：5人分）

- ブロッコリー…一株（200g～300g程度）
- ベーコン…5枚
- バター…40g
- 薄力粉…40g（大さじ4）
- 牛乳…400～500cc
- 塩…小さじ1/4
- 生クリーム…80g
- ピザ用チーズ…60g

■ 作り方

- ①ブロッコリーの花蕾は一口サイズに、葉は3cmくらいに切る。茎は短冊切りにする。
- ②切ったブロッコリーは耐熱容器に入れ、600Wで4分ほど加熱する。
- ③ベーコンは短冊切りにする。
- ④鍋にバターを入れて弱火にかけ、半分くらい溶けたら火を止めて小麦粉をふるい入れる。全体を均一に混ぜて再び火にかけ、焦がさないように炒める。
- ⑤サラサラしてきたら火を止め、牛乳を加えながらよく混ぜながらのばす。
- ⑥塩を入れて、沸騰させないようにとろみをつける。
- ⑦生クリームを加えて温め、加熱したブロッコリー、ベーコンを加えて混ぜ、グラタン皿に分け入れる。
- ⑧ピザ用チーズを乗せて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



ブロッコリーだけでなく
おうちで余っている野菜も
入れたらおいしいよ！



安田女子大学 家政学部 管理栄養学科監修