



ぎふ食べきり運動

「#ぎふ食べきりレシピ」



「ぎふ食べきりレシピ」  
公式Instagramへ  
簡単アクセス!

# ぎふ食べきり レシピ コンテスト



キャンペーン期間  
2019**11.1**金 ~ 2020**1.10**金

フードコーディネーター  
考案の  
食べきりレシピ公開!  
裏面を見てね



## Instagramに投稿して豪華賞品をもらっちゃおう!



通常捨ててしまう食材を使ったレシピやリメイクレシピを大募集!  
食べきり運動につながるアイデアをお待ちしています。

### ★審査基準 / 応募規定

- 通常捨ててしまう食材を使うこと。または、リメイクしたレシピであること。
  - 誰でも簡単に作れるレシピであること。
  - レシピ通りに再現できること。
- ※レシピはオリジナル、未発表のものとし、  
※レシピが違えば、あーん様何回でも応募いただけます。

### コンテスト応募方法

- 1 Instagramをダウンロード
- 2 公式アカウントをフォロー  
「ぎふ食べきりレシピ」  
公式アカウント ▶ [gifu\\_tabekiri\\_recipe](#)
- 3 ハッシュタグ「#ぎふ食べきりレシピ」を付けて写真とレシピを投稿  
通常捨ててしまう食材名・部分やベースにした料理名を必ず明記してね

### 入賞賞品

- 金賞** シャープ ヘルシオホットクック 無水鍋 (KN-HT99B-R / 容量1.6L / AloT対応 / レッド)
- 銀賞** siroca おりょうりケトル ちょいなべ (SK-M151 / 容量1L / ブラック)
- 銅賞** レコルト ラクレット&フォンデュメーカー メルト (PRF-1 / レッド)

### 注意事項

- ※同ハッシュタグの他にその他複数のハッシュタグを付けて投稿することは差し支えありません。
- ※Instagramアカウントを非公開に設定している場合は応募対象外となります。
- ※入賞者の方には、ぎふ食べきりレシピ公式アカウントよりダイレクトメッセージでお知らせします。メッセージが送れない場合や5日以内に連絡が取れない場合は受賞の権利を無効とさせていただきます。
- ※発送先は日本国内に限らせていただきます。
- ※不良品、破損品等は製品の各メーカー様にお問い合わせください。
- ※投稿された画像において肖像権・著作権等の第三者の権利侵害・損害等があった場合、岐阜県は一切責任を負わず、応募者の責任によって問題を解決するものとします。
- ※ぎふ食べきりレシピコンテストは、Instagramが支援、運営、関与するものではありません。

## 食べきり運動をはじめよう!

### 食品ロスって?

「食品ロス」とは、小売店での売れ残りや、飲食店、家庭での食べ残し、期限切れなど本来は食べることができたはずの食品が廃棄されてしまうことをいいます。

食品廃棄物のうち「食品ロス」は年間**643**万トン。  
その約半分は**ナント**家庭から出ています!

- ◎事業系廃棄物由来:約352万トン
  - ◎家庭系廃棄物由来:約**291**万トン
- ※平成28年度 農林水産省推計



### わたしたちにできる食品ロス対策

- 冷蔵庫などにある食品の在庫を適切に管理して食品を使いきる。
- 食品を買うときは食べられる分だけ買うなど計画的な買い物をする。
- 食べられる野菜の芯や皮、お肉の脂身など、食材を過剰に除去しない。
- 生ごみを捨てるときは水気をきってごみの量を減らしたり堆肥化して活用する。
- 調理で作りすぎない。余ったら作りかえる。
- 消費期限や賞味期限を正しく理解する。



「まだ食べられるのに捨てた理由(重量割合)」  
資料:消費者庁

