

# 生ごみを減量しよう!①

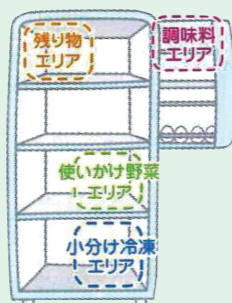
## 3つの“キリ”で、生ごみスツキリ!

- 使いキリ** 食材を必要な分だけ買い、正しい保存で無駄なく活用しましょう。
- 食べキリ** 残り物の上手な保存やアレンジレシピで残さず食べましょう。
- 水キリ** 生ごみの約8割を占める水分をできるだけ切ってごみを減量しましょう。

### POINT① 手つかず食品、食べ残しゼロへ! 冷蔵庫・冷凍庫を整理しよう!

#### ◆冷蔵庫内に住所を

冷蔵庫の食材の保存場所を決めることで使い忘れや二重買いを防止。そのうえ、冷蔵庫開閉時間も短くできるので省エネ効果もあります。また、例えばバターとジャム、ケチャップなど朝食時にいつも出すものは同じトレイに乗せて冷蔵庫に入れておくと、一度に出し入れできます。



#### ◆冷凍術で食品をムダなく!

使う量にわけて小分け冷凍することで、美味しく、ムダなく、そして毎日のお食事やお弁当の準備もグッと楽になります。

#### ◆身近で手に入る容器で、冷蔵庫を整理整頓!



【保存袋】

葉もの野菜の冷蔵保存や下処理した野菜を冷凍するのに使えます。



【牛乳パック】

カレーやシチューの冷凍保存や、わさびやからし類のチューブを立てて、スツキリ収納できます。

### POINT② 生ごみの約80%が水分。とにかく水キリが大切です!

#### 方法1 まずぬらさない

野菜は皮をむいてから洗う。むいた皮はそのままゴミ箱へ。



#### 方法2 水キリネットを使ってしぼる

三角コーナーや排水口に水キリネットをセットし、しぼってから捨てる。



#### 方法3 かわかす

軽く水気を切った生ごみは、新聞紙に包んで乾燥させると、次の日のごみの臭いまで抑えられます。



# 生ごみスツキリ3か条

買い物には、マイバックを持っていってね!

## 1条 買いすぎない、買ったものは使いキリ

- ① 出かける前の冷蔵庫チェックを忘れずに!
- ② 献立を考えて、使うものだけを買いかごへ!
- ③ 野菜・果物を正しく保存、肉・魚の余りは「小分け」して冷凍!
- ④ 冷蔵庫を整理整頓、こまめに在庫チェック。省エネ、節約効果もあって◎。



## 2条 もったいない!とにかく食べキリ

- ① せっかくのお料理、できるだけ残さずおいしく食べましょう。
- ② 残り物は、冷蔵か冷凍保存して、忘れずに食べましょう。
- ③ 残り物アレンジレシピも試してみてください!
- ④ 「賞味期限切れ」=「捨てなきゃ」ではありません!



## 3条 スリムに水キリ

- ① ベチャベチャで重いし、臭うし、燃えにくい!とにかく水分をカット
- ② まず濡らさない。そしてひとしぼり。さらに乾燥!



### ★★★『3つのキリ』・『ダンボールコンポストでのリサイクル』でこんな効果も!★★★

前述の“3つのキリ”やダンボールコンポストでのリサイクルを実践し、生ごみの量を減らしていくことによって、カラスの数を減らすこともできます。

カラスが生きていくにはその数に見合ったエサの量が必要です。カラスは本来雑食性で、木の実や動物の死骸など自然界のものをエサとして生きています。ところが、人間の排出する生ごみをエサとするようになってから、市街地でも姿を現すようになりました。

カラスの数は、食べ物となる資源の量によって決まるので、ごみステーションに群がるカラスは、その地域の環境問題と捉え、一人ひとりがごみの減量とごみ出しマナーの徹底を図ることが大切です。

そのほかにも、生ごみや野菜くずを田畑や山際に捨てない、収穫しない野菜や果樹を放置しない、お墓のお供え物は持ち帰る等の適切な管理により、カラスの増加を防ぐことができます。

カラスが増えていくのは、人がごみなどを適正に処理できていないことのパロメーターなのかもしれません。



clipart by illpop.com