

食品ロスを減らそう!!

★一人一人の3きり運動が長浜の未来を救う★

平成30年度に長浜市・米原市の家庭から出る燃えるごみの組成を調査した結果、生ごみが48.3%含まれていました。生ごみ(食品ロス)を減らしてお財布にも地球にも優しい生活を目指しましょう。生ごみや食品ロスを減らすポイントは「使いきり」「食べきり」「水きり」の「生ごみの3きり運動」です。生ごみや食品ロスの減量のため、3きり運動にご協力をお願いいたします。

ポイント①「使いきり」

食材を必要な分だけ買い、正しく保存して無駄なく活用しましょう！

- ☑買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェック。消費期限までに、使いきれの必要な分だけ買いましょう。
- ☑野菜の食べられない部分を取り除く際、可食部分まで取り除かないようにしましょう。



▶食品の期限表示に関する豆知識

- ・賞味期限 おいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。
(例) スナック菓子、カップ麺、缶詰など
- ・消費期限 期限を過ぎたら食べないほうがよいものです。
(例) 牛乳、お弁当、サンドイッチなどのいたみやすい食品

ポイント②「食べきり」

必要な量だけ作るようにし、料理は食べきるようにしましょう！

- ☑料理は食べられる分量だけ作り、作りすぎてしまわないようにしましょう。
- ☑余ったおかずもアレンジして、残さず食べきましょう。
- ☑食べきれなかった時は、冷蔵・冷凍保存して早めに食べきましょう。

ポイント③「水きり」

生ごみの約8割は水分です。きちんと水をきってごみ出しをすることで、ごみの減量化や腐敗・悪臭防止にもつながります。また、生ごみを燃やすエネルギー量も減らすことができます。

- ☑野菜などの使えない部分は洗う前に切り落としましょう。
- ☑茶殻、コーヒーカス、果物の皮などは一晩おいて乾燥させてから燃えるごみに出しましょう。



簡単！「手作りグッズ」で生ごみの水きりをしよう♪



三角コーナーがなくても、お家にあるものを使って簡単に水きりができます。また、100円ショップなどに色々な水きりグッズも販売されています。ここでは一例として、新聞紙やチラシで三角コーナーを作って、野菜や果物の皮などの水分を取ってから生ごみを捨てる方法をご紹介します！



①新聞紙の見開き1枚(2ページ分)を半分に折り、横向き(輪は上)にして下半分を折る。



②裏返して、三つ折りにするように、まず片側だけ折る。



③反対側も折る。この時②で先に折ったポケットになっているところに、差し込む。



④裏返して、上を中心へ向かって三角になるように折る。



⑤そのまま下のポケット部分に差し込むように折る。



⑥新聞三角コーナーの完成♪マチもつけると立てることができます。