

「使い切り・食べ切り・水切り」の『3 切り運動』にご協力をお願いします

家庭ごみの中にどの程度の生ごみが含まれているかご存知ですか？

実は家庭ごみのうち、「生ごみ」が約半分を占めています。

この中には、封を切らずに捨てられた「手つかず食品」や、たくさん買いすぎて食べ切れなかった食品がたくさん入っています。

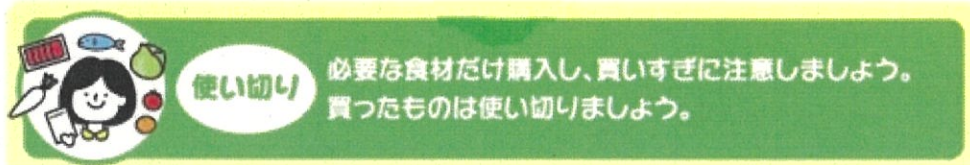
また、「生ごみ」には約 80%の「水分」が含まれています。

では、生ごみを減らすことはできないのでしょうか？

「使い切り・食べ切り・水切り」の『3 切り運動』することで、生ごみを減らすことができます。

家庭でできるリデュース活動「使い切り・食べ切り・水切り」の『3 切り運動』を始めてみませんか？

使い切りましょう！



食材は、必要な分だけ買って、使い切りましょう！

生ごみをできるだけ少なくするために、できるだけ使い切りましょう。

例えば、食材を買うときに、必要なものを必要な分だけ購入することで、冷蔵庫の節電につながり、環境にも優しいです。

買い物に出かける前に冷蔵庫の中をチェックすると、多く買いすぎたり、同じものを買ってしまうことが少なくなるかもしれません。

冷蔵庫の中にうっかり消費期限が切れてしまった食品が入っていたことはありませんか？

また、大根の皮を厚く剥くなど、食べられる部分まで過剰に除き、捨てたことはありませんか？

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入することを心がけましょう。

食べ切りましょう！



食べ切り

食べ物を大切にし、残さず食べましょう。
残ったものは上手に保存したり、
残り物もアレンジして食べ切りましょう。

捨てられがちな野菜の皮や芯も料理に変身！

捨てられがちな野菜の皮や芯も調理次第で「きんぴら」や「酢の物」に変身します。

皮や芯は「栄養」や「うまみ」があるので、身体にいい上、生ごみも減るので一石二鳥です。

料理は、必要な量だけ作りましょう！

料理は、必要な量だけ作りましょう。

食べ切れなかった場合は、他の料理に作り変えるなど、調理方法を工夫してみてください。

水切りしましょう！



水切り

生ごみを捨てるときは、水分を
出来るだけ切って、ごみを減らしましょう。



「生ごみ」のうち約80%は水分です。

「生ごみ」に水分が多く含まれていることで、ご家庭では“ごみが重く、ごみ出しが大変”、“ごみの量が増え、大きなごみ袋が必要となる”、“腐りやすく悪臭がする”などの影響が生じます。

また、ごみを処理する際には、“ごみの収集運搬や焼却する際に多くのエネルギーが必要となる”、“多くのコストがかかる”などの問題が生じます。

切りくずは、できるだけ濡らさずに！

たまねぎの皮や、きのこの石づきなど、調理時にでる野菜くずは、三角コーナーなどに入れて、シンクの中においておくと、余計な水がかかってしまうことがあるので、できるだけ別の紙袋等に入れ、できるだけ濡らさないようにすることで、水切りがしやすくなります。

水切りチャレンジ1・2・3

片付けの際に、もうひと手間！生ごみの水切りにチャレンジしてみませんか？



1 生ごみをネットなどに入れる



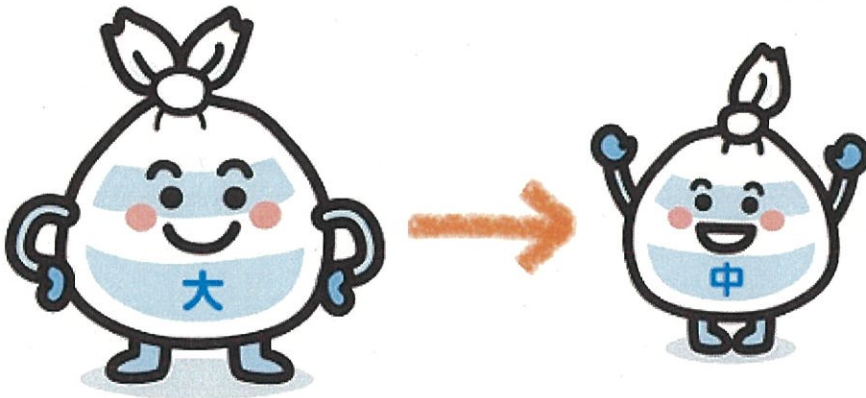
2 生ごみをぎゅっと水切り



3 ごみ袋もスリムになりました。

水切りすると…

「生ごみ」の水切りを行うことで、生ごみが軽くなり、また少なくなることから、より経済的な小さなごみ袋にすることができ、ごみの減量やCO₂の削減に繋がります。



ごみ袋も大きな袋から小さな袋へスリムになります。お財布にも優しいですよ。



ごみ収集車も軽々発進で ecoドライブに繋がります

水分を減らすことで、より少ないエネルギーで運搬・焼却することができるので、CO₂の削減に繋がる上、財布にも優しいちょっとした取組みです。

生ごみの一絞りにご協力ください。