

生ごみ 3きり運動

苫小牧市

苫小牧市では平成26年度から、生ごみの減量啓発として「生ごみ3きり運動」を推進しています。3つの「きり」を合言葉に、生ごみの減量に取り組みましょう。

- 計画的な買物を心がけ、食材は残さず「使いきり」
- 残り物はアレンジ料理で「食べきり」
- ごみを出す前に「水きり」

使いきり

苫小牧市から排出される燃やせるごみの量は、年間約3万トン。このうち約5割が生ごみです。そして生ごみの中には、賞味期限切れなどで手付かずで排出されている食品もあります。もったいない。期限切れになる前に使いきりましょう。

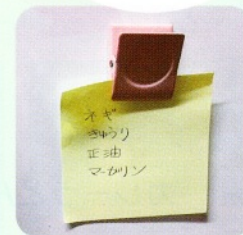


冷蔵庫内の整理・整頓



買物に行く前に冷蔵庫をチェック

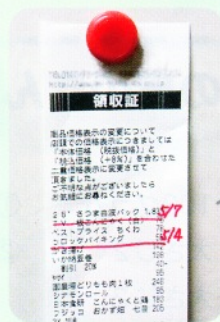
買物メモを作しましょう



携帯アプリの買物メモも便利です。

「無いと思って買ったらまだあった。」無計画な買物は、生ごみを増やしますが財布の中身は減ります。必要な分だけ買いましょう。

期限切れストップ



レシートに消費期限を記入し冷蔵庫のドアに貼っておき使ったものから消していくと期限切れの食材を減らせます。



食材は無駄にしない

食材は上手に使いきって、生ごみになるものを減らしましょう。

食べきり

頑張って作った料理なのに、**残して捨ててしまっは、生ごみ**になります。でも、無理して食べるのも、健康によくありません。家族が食べる分量を把握し、作りすぎないようにしましょう。

どうしても、残ってしまったら、冷蔵か冷凍保存して、早めに食べきりましょう。

それでも残っていたら、アレンジ料理で新メニューへ変身！



作りすぎ



作りすぎない

残ってしまったら
冷蔵か冷凍保存

アレンジ料理で
新メニュー



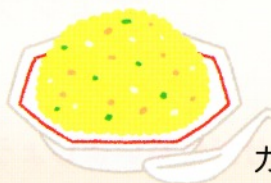
カレー

外食では
頼みすぎない

残ったカレーを活用すると！



カレーうどん



カレーチャーハン



カレードリア

余った食材で
メニューを
考える

野菜の皮など、今まで捨てていたものを使って料理しましょう。

大根の皮のきんぴら (4人分)

〈材 料〉

大根の皮 100グラム
油 大さじ2
だし汁 大さじ2
しょうゆ・みりん・いりごま 各小さじ2

〈作り方〉

①大根の皮は千切りにする。
②フライパンに油を熱し、①を炒め、だし汁を加えてふたをして蒸らし、調味料を加えて味をつけ、仕上げにごまをふる。

水きり

生ごみの約8割は水分。水きりするだけで、生ごみを減らせます。また、水分を減らすことで、ごみ出しが重くて大変という悩みも解決します。捨てる前にギュ〜とひと絞り！とはいっても、手で絞るのはちょっと抵抗が… **水きりグッズを使ってみましょう。**



水きりグッズもいろいろあります。

押して絞るタイプ



三角コーナー



排水口かご



水切りごみ袋

水切り袋を設置するタイプ



袋をそのまま設置



押して絞れます

三角コーナータイプ



押して絞れます



袋設置



開閉式



結んで捨てる

排水口に設置するタイプ



水に濡らさない工夫

濡れてしまった生ごみの水きりはやっかいです。効果的なのが、**生ごみになるものを濡らさない**ことです。

皮むきは洗う前に。
むいた皮や芯は濡らさないで捨てましょう。



もともと水分の少ない玉ねぎの皮や野菜くずなどは、三角コーナーなどに入れることにより、水がかかる度に余分な水分を吸収してしまいますので、**水分の少ない生ごみは直接ごみ箱へ**捨てるようにしましょう。

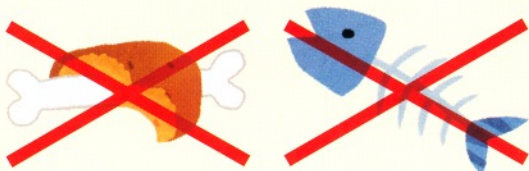
生ごみを乾かす

生ごみを自然乾燥すると、減量化になるだけでなく、腐敗や悪臭を防ぐ効果もあります。

乾燥にオススメな生ごみ



肉や魚、腐った生ごみ、水分の多い食べ残しは乾燥には適しません。



- ・ ネット等に入れて、物干しにぶらさげて乾燥
- ・ 新聞紙などに載せて、室外の風通しの良い所に置いて乾燥