

## さらに！台所でできること

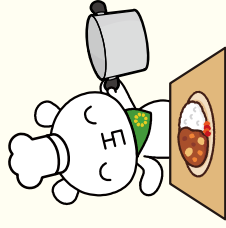
## < 3 切りを実行しよう！ >

食品ロスを減らせれば、生ごみをはじめ**家庭のごみ全体を減らす**ことにつながります。もう一工夫してみてくださいませんか？

### ★リデュース・フックスキンプ < 使い切り！食べ切り！ >

食材を無駄なく活用して、生ごみの排出を減らす調理方法のことです。

- ・ **残りものの食材で、一品つくろう** (例：スープ・カレー・お好み焼き 等)
- ・ **皮まで丸ごと食べる**  
にんじん、れんこんなどの根菜類、りんごなど  
レタスの外葉を刻んでスープなどの浮き実にする
- ・ **切り方を工夫する**  
キャベツの芯やブロッコリーの茎は小さく刻む、  
きのこの石づきはざりざりのところで切る、ピーマンの種部分は手でちぎる など



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

調理などは  で検索！

### ★生ごみは水分を減らそう < 水切り！ >

生ごみの約80%はなんと水分です。水を切れば、ごみが軽くなる (ごみ量が減る) だけでなく、腐敗や悪臭も減らすことができます。

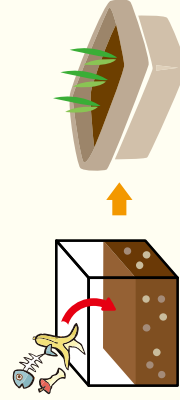


- ・ **お茶殻やコーヒー殻は乾かす**  
※電子レンジで乾燥させれば、庫内の消費効果も期待できます。
- ・ **調理時の野菜くず (玉ねぎの皮など) は濡らさない**  
※不要な部分は洗う前に除去しましょう。
- ・ **生ごみを出す前によく絞る**  
※直接生ごみに触れずに生ごみを絞る道具も販売されています。

### ★どうしても出してしまう生ごみを減らすには

生ごみをコンポスト化 (堆肥化) して有効活用することで、さらなるごみの減量化、資源化につながります。ご自宅で作ったコンポスト (堆肥) で野菜を育てて、**食べ物の循環**を体験してみてください。

生ごみコンポスト化のコツは、「生ごみコンポスト化講座」に参加して習得することもできます。



※調理くずや身がでてしまったものからでも再生栽培できるよ！  
(いわぎ・じゃがいも・にんじん等)

詳しくは  で検索！

## ★4 週間のまとめ

(1週目)

捨てたもの	量 (g)	×	モ
手つかず食品			
食べ残し			

(2週目)

捨てたもの	量 (g)	×	モ
手つかず食品			
食べ残し			

(3週目)

捨てたもの	量 (g)	×	モ
手つかず食品			
食べ残し			

(4週目)

捨てたもの	量 (g)	×	モ
手つかず食品			
食べ残し			

(4週間の合計)

捨てたもの	量 (g)	×	モ
手つかず食品			
食べ残し			

あなたのタイプは？

- ① 買った物が大好きで、つい買いすぎてしまう。  
→ 冷蔵庫などを整理して必要なものをメモして買い物へ！
- ② いつも冷蔵庫が食品でいっぱい、同じものを買ってきてしまう。  
→ 冷蔵庫を整理して、何があるのかひと目でわかるようにしよう！
- ③ 料理は作り過ぎてしまう。  
→ 残る量を把握しよう！リメイクしてみよう！
- ④ 買ったものを冷蔵庫や保管庫に入れたあと、存在を忘れてしまうこともある。  
→ 冷蔵庫メモをつくろう！期限が早いものは手前に置こう！
- ⑤ 計画的に買い物をし、効率よく消費し、捨てるものはない。  
→ 素晴らしいです。今後も続けましょう！