



ごみの減量を目指そう！

生ごみ「3きり運動！」



一般的に、家庭から出された燃やせるごみのうち、約 4 割が生ごみといわれています。この「生ごみ」の中には、賞味期限や消費期限切れの食品や食べ残し、食べられる部分の過剰除去等のいわゆる食品ロスも含まれています。また、多くの生ごみには水分が含まれており、これらの削減が課題となっています。

生ごみに水分が多く含まれていると、その分焼却する時間が長くなり、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増えて、環境にも負担をかけることになります。

今回は家庭でできる生ごみ減量運動、3つの「きり」を心がける「生ごみ 3きり運動」をご紹介します。

料理はおいしく **食べきり!**

- ・ 料理は必要な分だけ作るようにし、残さず食べきりましょう。
- ・ 食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍保存して早めに食べきりましょう。
- ・ 余ったおかずは別の料理にアレンジするなど食べきる工夫をしましょう。
- ・ 外食時は、食べきれぬ分だけ注文し、頼みすぎに注意しましょう。



食材はムダなく **使いきり!**

- ・ 冷蔵庫内を整理整頓しましょう。
- ・ 同じ食材を買わないよう、買い物の前には食品の在庫をチェックしましょう。
- ・ 必要なものを必要な量だけ購入し、使いきりましょう。
- ・ いまある食品の賞味期限や消費期限を把握しておきましょう。



生ごみはギュッと **水きり!** ※生ごみには約 80%の水分が含まれているといわれています。「水きり」をすることで、生ごみの重量を約 10%減らすことができます。

- ・ 生ごみを普通ごみとして出す前に、「ギュッと」とひと絞りしましょう。
- ・ たまねぎの皮や野菜のヘタなど使えない部分は洗う前に切り落とすなどして、できるだけ濡らさないようにしましょう。
- ・ お茶がら、コーヒーかす、果物の皮などは一晩おくなどして乾燥させるとさらに水分を削減することができます。



きちんと水分を切ってごみ出しをすることで、ごみの重量が減らせるだけでなく、生ごみ特有のにおいが軽減されたり、生ごみを燃やす際のエネルギーの節約にもつながります。日々のちょっとした心がけでごみは減らすことができますね。「3きり」を心がけて環境にやさしい生活をしたいですね。

(出典:大阪市「生ごみ 3きり運動」にご協力をお願いします!)

(出典:七尾市「おいしい食べきり運動」で進める食品ロス削減)