



ごみの減らし方、教えます!



生ごみ減量・食品ロス削減に取り組みましょう!

青森県が、平成25年度に行った生ごみの組成調査によると、生ごみは家庭から出される可燃ごみの約5割を占めており、その生ごみのうち、食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」に相当する部分(手つかず食品や食べ残し、過剰除去の調理くず)は約26.8%という状況でした。

そこで今回は、生ごみ減量・食品ロスの削減について特集していきます。

生ごみ減量・食品ロス削減のポイントは、3つの「きる」です!!!

生ごみや、まだ食べられるものを捨ててしまう、いわゆる「食品ロス」を減らすためのポイントは3つの「きる」にあります。ライフスタイルを見直し、できることから取り組んでみませんか。

1つ目の「きる」… 食材は使い切る

買いすぎに気を付け、野菜などを切る時はできるだけ捨てる部分を少なくする一工夫が大切です。



やってみよう!

買い物前に冷蔵庫の中身などをチェックし、買い物メモを作ってから出かけると、不要な買い物を抑えることができます!
また、野菜くず(皮やヘタなど)は水と酒で煮出すと栄養満点の出汁、ベジブロスへと姿を変え、料理に使うと深い味わいが出ます。

2つ目の「きる」… 作った料理は食べきる

作りすぎてしまわないように料理は適量作るよう心がけましょう。

また、作った料理はできるだけ残さずおいしく食べるようにし、残ったものは少しアレンジして違う料理にすると食べきることができます。どうしても食べきれない時は小分けにして冷凍しましょう。



3つ目の「きる」… ゴミに出すときは水気を切る

生ごみの重さのうち約8割は水分となっています。きちんと水気を絞ってからごみに出せば、ごみの重さを減らせるだけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーも節約できることとなります。水切りネットや水気を絞るための器具を活用して、余計な水分を含ませないよう気を付けましょう。

県では、ご家庭で手軽に「エコ料理」に取り組んでもらえるよう、「エコ料理レシピ集」を作成しました。家庭から出る生ごみや食品ロスを減らすためのヒントも掲載していますので、詳しくは下記URL「エコ料理レシピ集」へアクセスしてみてください。↓

<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/files/2014aomoriecorecipe.pdf>

【お知らせと訂正】

今年度、「広報さい4月号」に掲載しました小型家電の出し方について、パソコンはタブレット型のみの受付としますので、それ以外のパソコンを廃棄する際は、ご自身でメーカーなどのPCリサイクル窓口へ申し込むか、購入先もしくは一般社団法人パソコン3R推進協会に問合せ、所定の方法で処分していただくこととなります。お間違いのないようご注意ください。(処分にあたり有償となるものもありますのでご理解ください。)



【お問合せ】佐井村役場 住民福祉課 住民係 担当：竹内