

生ごみ減量のポイント！

生ごみの約70%が水分です。捨てる前に水切りをするだけで、簡単に生ごみ減量をすることができます。また、水分を減らすことで生ごみの臭いが減り、軽くなることで生ごみ出しの負担も少なくなります。



ごみ減量シンボルマーク

「かーちゃん」

1. 生ごみを出さない。“食べきり・使い切り！”
2. 生ごみをギュッと絞って、20g減量！
3. それでも出てしまった生ごみはリサイクル！

1. 生ごみを出さない。“食べきり・使い切り”

まずは生ごみを出さないライフスタイルを実践しましょう。



☆買いすぎ・作りすぎを無くして、生ごみを出さない工夫をしましょう！

特売日やお買い得品のチラシを見て、つい買いすぎてしまうことがあります。期限内に使い切れなかった手つかずの食品が生ごみとして出されることが少なくありません。まずは生ごみを出さないライフスタイルを実践しましょう。

□ 冷蔵庫に食品の期限をチェックしたメモや買った食品のレシートを貼って使った食品をマークしよう。

⇒冷蔵庫に何が入っているのかが一目でわかるので、買いすぎを防止できます。

□ 買うものをメモし、ばら売りを利用して必要なものだけ買うように心がけよう。

⇒計画的に買い物をしましょう。丸ごと野菜を無駄にしてしまうなら、カット野菜を選んでみては？買い物上手は「生ごみ減量名人」です。



2. ギュッと絞って、**20g減量!** (※)

水分を多く含む生ごみを「ギュッとひと絞り!」するだけでごみの減量につながります。

☆水分が多いものは水切りを徹底しましょう!

お茶殻や濡れた野菜くずなどは水分を多く含んでおり、そのまま捨てると生ごみが増える原因になってしまいます。そこで、水切りネットなどを使って上手に水切りをしましょう。

(※) ひとり一日あたりの生ごみが1割削減された場合

□ ギュッと絞る。

⇒直接、手でギュッと絞る。

野菜や果物は皮をむいてから洗うと、手間を省けます。



□ ペットボトルを使ってギュッと絞る。

⇒ペットボトルの上部をカットして、飲み口の穴に水切りネットを通して、引っ張ろうとすると絞れます。



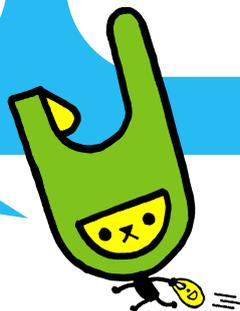
ペットボトルを使った水切り

□ 不要になったCDを使ってギュッと絞る。

⇒CDの穴に水切りネットを通して、CDを押し付けるような感じで、ギュッと絞る。



CDを使った水切り



3. それでも出てしまった生ごみは、**リサイクルへ!**

福岡市環境局のホームページで生ごみのリサイクルについて紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

