

# 減量

# 水切り



スイカの皮をまとめて乾燥



## 「生ごみはギュッ！と水切り、 アイデアのご応募ありがとうございました！」

市では、くだものなど水分を多く含む生ごみが増える8月を「オールあきた水切り月間」とし、市民のみなさんが実践した水切り方法やアイデアを募集しました。ご応募いただいた中から、素敵なアイデアをいくつかご紹介します。

生ごみを捨てる前に、ギュッ！とひとしぼりすると約10%の水分をカットすることができ、ごみの臭いも軽減します。それに、ごみの水分が少ないと、処理に必要な燃料も少なくて済みます。ギュッ！とひとしぼりに引き続きご協力ください！

### 洗う前に皮をむく、 さらにコンポスターで堆肥に

野菜は洗う前に捨てる部分をカット。例えば、ジャガイモは皮をむき、芽を取ります。むいた皮は、コンポスターで堆肥作りに活用しています。皮が濡れないので、コンポスター内の水分調節も簡単にできます。

4人家族ですが、コンポスターのおかげで週に30リットルのごみ袋1枚で間に合ってます！



### タマネギのネットで乾燥

タマネギのネットに入れて、物干し竿にかけて乾燥させてごみに出します。この夏、メロン・スイカ・冬瓜の皮などを乾かしました。



注意点は雨がが続くと、小さいハエが発生すること。時々、殺虫剤を吹きかけてください。

### 靴の消臭剤に

ティーバッグの水切りに挑戦しました。使い終わった後のティーバッグは、絞っただけだと17グラム、その後よく乾燥させると5グラムまで減らせました。さらに、靴だなの消臭剤として利用してみました。



「オールあきた水切り月間」を機に、重さを量ることで、実際どのくらいの水分を減らせるのかを知ることができました。

### スイカの皮を乾燥&漬け物に

- ①スイカの皮500グラム→細かく切って乾かすと→140グラムに
- ②スイカの皮1,060グラム→食べた後の白い部分を漬け物にする→捨てる部分が470グラムに

水切りではありませんが、スイカの白い部分を漬け物にして利用するとごみも減らすことができ、おいしく食べられて一石二鳥！

## 雑がみも 大切な資源です

トイレットペーパーの芯、食品やティッシュの空き箱(ビニール部分は外して)、包装紙、使用済みの封筒などは、雑がみとして分別することで、お菓子の箱や絵本などに生まれ変わります。使用済みの封筒や紙袋に入れてためておき、いっぱいになったら紙ひもでしばって古紙の日に集積所へ出してください。



雑がみとして分別



紙袋にいれて



## きれいに食べてきれいな秋田に 「食品ロス」を減らそう！

まだ食べられるにも関わらず捨てられてしまう「食品ロス」。日本では年間約2,800万トンの食品残渣(ごみ)が発生し、このうち「食品ロス」は約621万トンにものぼります。

「もったいない」を無くすちょっとした心がけが大切です。



# 食 べ き り

### 食べきれる量を調理する

初めから食べきれる量を意識して調理しましょう。残った料理は、別の料理に作り直して食べきりを心がけること。なるべく皮や芯も調理して食べきりましょう。

### 食材は計画的に購入する

買い物の前に在庫を確認！ ごみ減量は買い物のときから始まっています。安いからといって必要以上に購入せず、食べきれる分だけ購入しましょう。

必要に応じてバラ売りや量り売りも利用すると、なおGood！

### おいしく食べきろう

当たり前のことですが、出された料理はおいしく食べきりましょう。外食のときも食べきれる量を注文するなど、食べ残しを出さないよう心がけましょう。

小盛りやハーフサイズメニューがある場合は、そちらの選択肢も考えて注文しましょう。



食べきれる量を注文しましょう♪

### レッツ！ 食う～べえタイム

宴会のときに料理が残ってしまうことはありませんか？ 市では、食べ物を残さず食べる取り組みとして、宴会時の「食う～べえタイム」を提案しています。

宴会の司会者が「食う～べえタイム」を案内し、乾杯してからの30分間とお開き前の10分間など、一定時間を自分の席で料理を食べるよう呼びかけます。ぜひお試しください！



手にした啓発ポップは、飲食店などの協力店に置いてあります

# 10月は3R推進月間です

「Reduce(リデュース=ごみになるものを減らす)」、  
「Reuse(リユース=繰り返し使う)」、  
「Recycle(リサイクル=資源として再利用する)」の「3R」を身近なところから実践しましょう！