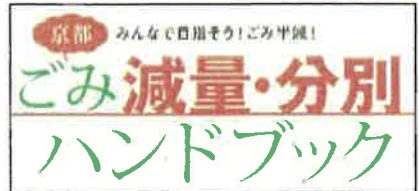


家庭ごみの4割が生ごみ。どうしたら減らせるか、考えましょう!

生ごみダイジェスト版

使いキリ 食べキリ 水キリ

3つの“キリ”で、生ごみスツキリ!



こごみちゃん

ハイムーン先生作のこごみ減量キャラクター。こみを少なく(小さく)するため、短冊と工夫で、少ないもので楽しく暮らすことが大好きです。京都市のこごみ袋でも、こごみダイエクトをぜひかけ中。

- 好きなこと: こごみダイエクト
- 嫌いなこと: 使い捨て

捨てないでね! 冷蔵庫などに貼って、いつも見てね!

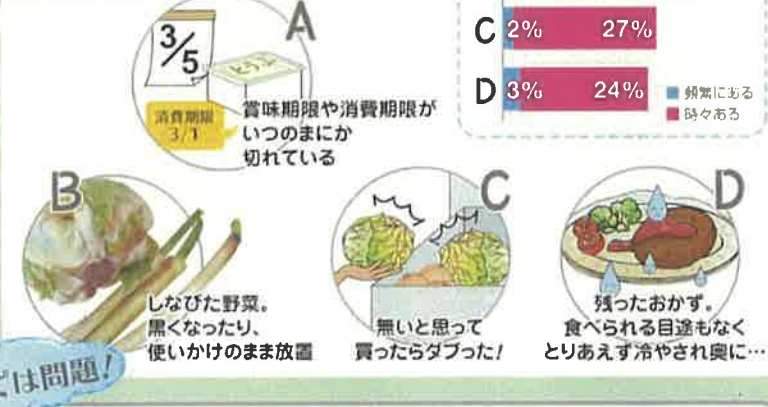


冷蔵庫の中、よく見てみよう! どんなものが入ってる?



冷蔵庫よくある“フオー”4つ

生ごみの多くが冷蔵庫から発生しています。冷蔵庫の生ごみ予備軍を市民500人に聞いてみました。



それでは問題!

Q1 手つかず食品や食べ残しの廃棄によって、1世帯(4人家族の場合) 当たり、年間でおよそいくらムダになっている?
(食品をムダに購入した費用+ごみ処理費用)

- ①7万円 ②7千円 ③7万円

Q2 日本全体で1年間にムダに捨てられている食品はおよそいくらになる?

- ①1000億円 ②1兆円 ③10兆円

Q3 生ごみの約何割が食べ残し(手つかず食品も含む)?

- ①2割 ②3割 ③4割

Q4 家庭で出るごみの代表選手は「生ごみ、紙ごみ、プラスチック、草木」。これらを燃やすやすい順に並べると?

燃えやすい ← → 燃えにくい

- ① 生ごみ → 紙ごみ → プラスチック → 草木
② プラスチック → 紙ごみ → 草木 → 生ごみ
③ 紙ごみ → プラスチック → 生ごみ → 草木

※ 答えは2~3ページにあります。



スツキリちゃん

特技は水キリ

気が短い

三角コーナーをイメージしたキャラクター。生ごみの水キリにかけては、彼女の右に出る者はいない。着衣はコッココがかわいいが、食品をムダにする人を見ると急に口が悪くなるので要注意。

- 好きなこと: 水キリ
- 嫌いなこと(もの): 食べ残し、だらしない人



スリム冷蔵庫くん

省エネマーク付きの冷蔵庫

大容量でもコンパクト。トップクラスの省エネ性能を誇る好青年。中はスツキリ仕切られ、見通しが良い。見た目からは想像がつかないほどの器の大きさを、多くの食品の鮮度を保つ。

- 好きなこと: 整理整頓
- 嫌いなこと: 詰め込み



メタボ冷蔵庫くん

最近、太り過ぎて冷蔵効率が悪い

幻のごみモンスター「ごみ増」に魔法をかけられた冷蔵庫。お隣っはいい良べ物を入れていないと落ち着かない。スリムだった昔の姿は見るともなく、すっかりメタボ体型に。

- 好きなこと: 詰め込み
- 嫌いなこと: 整理整頓



ごみ増ジュニア

ごみ大好き

なんでも、どれだけでも食べる幻のごみモンスター「ごみ増」の生まれ変わり。「ごみ増」はスツキリちゃんによってごみ箱に変えられたが、相変わらずムダの多い人間生活を見て、再びモンスターに、「しっおないやん」が口ぐせ。

- 好きなこと(もの): たくさんごみを出す人
- 嫌いなこと: めんどくさいこと

幻のごみモンスター「ごみ増」が気になる方は、生ごみスツキリ情報館ホームページ(4ページ参照)をのぞいてみてください。

毎日の生活で 手軽にお得に生ごみスッキリ減量



食材を必要な分だけ買い、正しい保存でムダなく活用しましょう。



残り物の上手な保存やアレンジ

買いすぎない、買ったものは使いキリ

Q1のこたえ ③

食べ物のムダは
1世帯(4人家族)当たり
なんと6万5千円!

※購入費6万円 + 処理費5千円

市民500人に聞きました

その1- 買い物

- 野菜や肉などを特価で買いすぎてしまい、結局生ごみとなって捨ててしまうことがある。(伏見区51歳男性)
- 1個売りと3個売りが同じ値段で、つい3個買ってしまっ、結局1個しか使わない。(中京区47歳女性)



約60世帯、3日分の燃やすごみに入っていた手つかず食品の例

あるあるー
ついやってしまうん
じゃないかな。



買い物の前に

- 買い物に出かける前には、冷蔵庫の中身をチェック!
- 冷蔵庫の扉にシートを貼り、使ったものから消していくと、冷蔵庫を開けなくても使ったもの、残っているのがわかります。
- 携帯で写真を撮っていくのもグッド! メモの代わりになります。



お店に着いたら

- 買い物メモを見ながら、使うものだけを買う物にごへ。
- まとめ売りやお買い得品も、買いすぎで余らせてしまってもったいないので、食べきれぬ量が考えて買しましょう。
- メモを作らずに買い物に行ったら、先ず何も買わずに一週しましょう。お買い得品などからメインのおかずを決めてから必要な食材を選ぶと、ムダなく買い物ができます。



Q2のこたえ ③

日本全体で捨てられる
食品ごみは
なんと
11兆円!

(参考)日本の平成23年度予算: 92兆円

市民500人に聞きました

その2- 食品の保存

- 冷蔵庫の整理をすると、期限切れのものが出てくる。(山科区39歳女性)
- 冷蔵庫に食品があるにもかかわらず買い出しに行ってしまう、結局冷蔵庫の中にある食品が期限切れに。(中京区23歳男性)



食材を正しく保存でお得にムダなく

お買い得品も、食品に合った方法で保存すればムダなく使いきれます。

【野菜・果物】

- 野菜はできるだけ買った環境に近い状態で保存する。アスパラは立てて、ジャガイモは冷蔵所で、など。
- 葉野菜などは軽く水にぬらしてポリ袋や新聞紙で包む。白菜やキャベツなど芯があるものは芯を抜いて濡れたキッチンペーパーを詰めるとよい。
- ゴボウ、さつまいも、バナナ等は常温で。



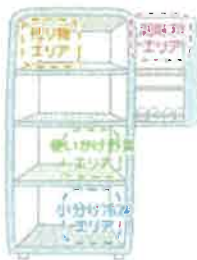
【肉・魚】

- 大きなパックで買ってきたら、使う分以外は小分けにして冷凍しておくとい。

※メモ 保存するときに、袋やラップにマジックで保存日を書いておくと、使い忘れを防げるかも。

冷蔵庫をきれいに

- 冷蔵庫や食品棚を整理整頓しましょう。この食品が一番上の棚、この調味料はこのドアポケットなど、食品に住所を決めてあげると、二重買いや買い忘れの防止になります。省エネにも◎。
- 冷蔵庫の在庫チェックをこまめにしましょう。新しい食材を買う前に使いそうなものや消費期限が切れそうなものから使って節約にも◎。



かしのこい冷凍術

長ネギ

水気を切って刻んだものを、ジッパー付きビニール袋などに平らにして冷凍しておく、薬味としてそのまま使えて便利。



ほかにも

あります。冷凍アイデア! 生ごみスッキリ情報館ホームページ(4ページ参照)の「食品別・保存の技」で、冷凍保存の悩みが解決できるかも。



京都市の家庭から出る生ごみの量は年間約8万トン(家庭ごみの約4割)!
1トン当たり約6万円かけて処理していますが、この中には食べられる食品が
たくさん入っているんだよ。もったいない!
簡単にできる3つの「キリ」を紹介するよ!



「ジレシビで残さず食べましょう。」 **水キリ** 生ごみの約8割を占める水分をできるだけ切ってごみを減量しましょう。

もったいない!とにかく食べキリ

Q3のこたえ ③

台所ごみの4割が食べ残し

市民500人に聞きました-その3- 食べ残し

- 夫の帰りが遅かったり、子供の食欲にばらつきがあって、夕食に用意した食事が残ることが多い。(伏見区51歳女性)
- 作りすぎてしまったものを冷凍したが、解凍がうまく出来なくて、味が変わってしまった。(北区61歳女性)
- 賞味期限が1日でも切れている食品は、できるだけ食べたくない。(東山区32歳女性)



生ごみの約4割(38%)が食べ残し、
そのうち半分以上が手つかずで捨てられています。

食べ残し、もったいない!

- ごみ増ジュニアは「太る」なんて思ってますが、バランスよく食べれば大丈夫。はっかくの調理法、できるだけ残さずおいしく食べましょう。
 - 残り物、「飽きる」なんて思わずに、冷蔵保存しておいて、翌日中にサイドメニューとして再登場させてあげてください。
 - カレーやシチューなどは牛乳パックを使って冷凍保存できます。四隅に切り込みを入れて蓋のように折り、輪ゴムでとめて冷凍。重ねて収納もできますよ。
- ※解凍は、いきなりレンジにかけるより、まずは水につけたり、自然に溶かすことで、きれいに解凍、そして省エネにも。



手軽に大変身、残り物アレンジレシピ

例えば甘辛の煮物は、卵でとじるだけでもおいしいオムレツに。
そして、ちょっとした工夫でこんなアレンジも出来ます。

肉じゃが → グラタン (2人前)

- ホワイトソース(1カップ)に、肉じゃがの汁(大2)を加えて混ぜる。耐熱皿に、食べやすい大きさに切った肉じゃがを入れて、ホワイトソースをかける。ピザ用チーズを適量の上で、オーブンかオーブントースターに入れ、おいしい焦げ目が見えたら出来上がり。
- 他にもいろいろあります。詳しくは、生ごみスッキリ情報館ホームページ(4ページ参照)の「買わずに手作り&残り物アレンジ術」へ!

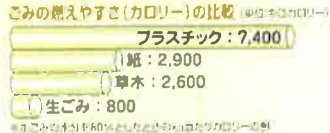


スリムに水キリ

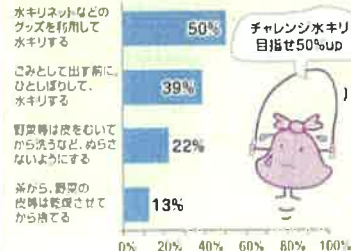
Q4のこたえ ②

生ごみは水分が多くて燃えにくいから、水キリが大切!

生ごみの約8割が水分。京都市ではごみを燃やして発電していますが、水分が多い生ごみは発電効率を低くしてしまいます。上手に水キリして、水分を減らしてね。



市民500人に聞きました
その4-水キリ
どのような水キリをしていますか?



水キリアイデアあれこれ

「生ごみ」の水分を減らすことで、臭い防止にもなります。

方法1 まず めらさない
野菜は皮をむいてから洗う。
むいた皮はそのままごみ箱へ。



方法2 水キリネットを使いしぼる
三角コーナーや排水口に水キリネットをセットし、しぼってから捨てる。



方法3 かわかす
軽く水気を切った生ごみは、新聞紙に包んで乾燥させると、次の日のごみの臭いまで抑えられます。



※その他色々な水キリグッズがありますので、自分に合ったものを探してみてください。

その日付、賞味期限?消費期限?

手つかずで捨てられた食品ごみの中には、賞味期限前のものが約1/4、期限後一週間以内のものが約2割と、何とこれだけで半分近くに!そもそも賞味期限は「消費期限」と違って、「期限を過ぎたらすぐに食べられない」ということはありません。



「賞味期限切れ」=「捨てなきゃ」ではありません!

賞味期限:おいしく食べることができる期限
消費期限:過ぎたら食べない方がよい期限
(出典)農林水産省ホームページの記載を一部加工



なにはともあれ、
これだけは
やってみよう!

生ごみスツキリ3か条



買い物には、マイバックを
持って行ってね!

1条 買いすぎない、買ったものは使いキリ

- 1 出かける前の冷蔵庫チェックを忘れずに
- 2 献立を考えて、使うものだけを買い物かごへ
- 3 野菜・果物を正しく保存、肉・魚の余りは「小分け」して冷凍!
- 4 冷蔵庫を整理整頓、こまめに在庫チェック。省エネ、節約効果もあって◎。



2条 もったいない!とにかく食べキリ

- 1 せっかくのお料理、できるだけ残さずおいしく食べましょう
- 2 残り物は、冷蔵か冷凍保存して、忘れずに食べましょう
- 3 残り物アレンジレシピも試してみてください!
- 4 「賞味期限切れ」=「捨てなきゃ」ではありません!



3条 スリムに水キリ

- 1 ベチャベチャで重いし、臭うし、燃えにくい!とにかく水分をカット
- 2 まず濡らさない。そしてひと絞り。さらに乾燥!



これでバッチリ!生ごみ減量

お店からももったいない生ごみが出ています! こんなことでお店から出るごみを減らせませう。

手前から買う

お家の冷蔵庫に新しい牛乳と古い牛乳があったら、当然、古い牛乳から飲みますよね。でも、お店では奥にある新しい牛乳を選んで買っていませんか? 新しい牛乳から売れていくと、古い牛乳は売れ残って、廃棄されてしまいます。できるだけ「手前から買う」。簡単だけど、確実にできるごみ減量です。



食べきれなかったら...お持ち帰り!

レストランなどで残ってしまったおいしいお料理も、ごみになってしまいます。もったいないですね。注文時に、「小盛りにできますか?」と聞いてみたり、残ってしまったお料理を持ち帰ってみたりしてみませんか?



ドギーバッグとは: レストラン等で食べ残した料理を持ち帰るための容器
※ 食中毒に注意し、自己責任で持ち帰りましょう。

リサイクルのアイデア

実例1 白いごはんやお酒のおつまみにピッタリ
「茶がらの佃煮」

茶から1~2回分、だし汁2/3カップと砂糖(小1)、しょうゆ(大1.5)、みりん(大1.5~2)を鍋に材料を入れ、汁気が飛ぶまで煮かきながら焦げないように煮詰めるだけ!仕上げに、お好みで七味唐辛子や白ゴマをふっても◎。



身近な材料でできるコンポスト
「段ボールコンポスト」

段ボール箱の中に、園芸用品店などで販売されている土壌改良材(「ピートモス」)と「もみがらくん炭」の2種類を混ぜたものと生ごみを入れてかき混ぜると、約3ヶ月で大畑に量が減って、堆肥になります。

詳細は「生ごみスツキリ情報館ホームページ」をご覧ください。

京都市助成制度
「電動式生ごみ処理機・生ごみコンポスト容器」

京都市では、ご家庭での生ごみ減量の取組を支援していただくために、「電動式生ごみ処理機」及び「コンポスト容器」の購入助成を行っています。

※申込受付は4月から開始します。

詳細は「京都市ホームページ」

京都市 生ごみ処理 コンポスト 検索

生ごみスツキリ情報館

生ごみ減量に関するホームページが
オープン! 情報満載、ぜひのぞいてみてください!

主なコンテンツ

- ・京都市の生ごみデータ
- ・食品店での買い物の技
- ・冷蔵庫・冷凍庫片付け術
- ・買わずに手作り! 残り物アレンジ術
- ・京都市民500人に聞きました! (アンケート結果)
- ・The! 水切り術
- ・キトラクターページ
- ・リサイクルのアイデア
- ・食品別、保存の技

京都市 生ごみスツキリ 検索 <http://www.sukkiri-kyoto.com>

※コンテンツを変更することがあります。

来てくださーいね、エコまかステーション

各区役所・支所に設置している環境に関する地域の相談窓口で、ごみの減量、分別リサイクル、地球温暖化対策など、窓口のスタッフが親切に対応いたします。

※このタブロイド紙で紹介している各様ホームページを印刷したものをご入用の方はご依頼ください。

お役立ちWEBリスト

- ・食品の賞味期限管理サイト「ショミカン」<http://shomikan.jp>
- ・節約アイデアいっぱい! 節約アドバイザー和田由貴さんのHP <http://wada-yuki.com/>
- ・農林水産省HP「食品のかしこい選ひかた」、「食品のかしこい悪いかた」
<http://www.maff.go.jp/j/s/index.html>



再生紙・大豆インクを採用しています。

平成24年3月 京都市印刷物 234798号
発行：京都市環境政策推進型社会推進部環境企画課 TEL.075-213-4930

