

3つの「きる」で生ごみを減量しよう！

生ごみは、家庭から出される可燃ごみの約3割を占め、その生ごみの約4分の1がいわゆる「食品ロス」となっています（令和元年度青森県実施生ごみ組成調査）。一工夫して生ごみや食品ロスを減らしましょう。

生ごみや食品ロスを削減するためのポイントは、3つの「きる」にあります。

1つめの「きる」 食材は使いきる

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、 unnecessaryな買い物を控えることができます。

また、野菜などを切る時、できるだけ捨てる部分を少なくする一工夫が大切です。

2つめの「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することができます。



もったいない・あおもり県民運動推進
キャラクター「エッコー」

3つめの「きる」 ごみに出すときは水気をきる

生ごみの重さのうち約8割は水分となっています。きちんと水気をしぼってからごみに出せば、ごみの重量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ます。水切りネットや水気をしぼるための器具を活用しましょう。

よけいな水分を含ませないように、生ごみには水がかからないようにしましょう。



もったいない・あおもり県民運動推進
キャラクター「エッコー」