

3 き り 運 動

家庭ごみの燃やせるごみは、「生ごみ」が約半分を占めています。この「生ごみ」の中には、賞味期限ぎれの食品、食べ残し、食べられる部分の過剰除去等のいわゆる食品ロス、また、多くの水分が含まれており、これらの削減が課題となっています。

このような食品ロスや生ごみの水分は、食材を無駄なく使いきる「**使いきり**」、残さず食べる「**食べきり**」、生ごみはしっかりしぼる「**水きり**」の「**3きり運動**」に取り組んでいただくことで、削減が可能です。

是非、皆さんのご家庭で実践していただくようお願いします。

生ごみ を減らすため

「3きり運動」に取り組みましょう！

使いきり！ ②～⑤ ページ

必要な食材を購入しよう！
食材は無駄なく使いきろう！



食べきり！ ⑥～⑧ ページ

食べ物はおいしく残さず食べよう！
余った食べ物は上手に保存しよう！

水きり！ ⑧ ページ

生ごみを捨てる時は、
水きりをしよう！



実践版



使いきり!

● 事前に冷蔵庫内をチェック

同じ食材を買わないよう、買い物の前には食品の在庫を確認しましょう。

例：メモ書きや携帯・スマホで画像を撮影



● 必要な食材はこまめにゲット

まとめ買いはせず、少量パックやばら売りを利用し、なるべく必要なものだけを買きましょう。

● おすそ分け

菜園等で食べきれない量の野菜を収穫したり、人からもらった場合、早めにおすそ分けをしましょう。



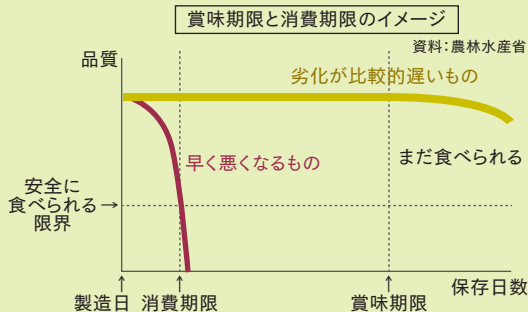
消費期限と賞味期限を正しく理解しましょう。

消費期限

「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。

賞味期限

「おいしく食べられる期限」でありそれを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。



※一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べましょう。

使いきり!

● 野菜やくだものの皮むきは 食べられる部分を取り除かないようにしましょう。

野菜やくだものの皮むきでは、食べられる部分を取り除かないように切りましょう。皮の部分には、栄養が多く含まれています。食材をムダなくカットしましょう。

大根、ニンジン

皮をなるべく薄くむきましょう。
頭部分は、ギリギリでカットしましょう。



ブロッコリー



茎は捨てずに、やや厚めに皮をむくことで
食べることができます。



※ニンジンやゴボウは、皮ごと調理する方法もあります。

● 料理は食べられる量だけ調理しましょう。

食事が必要な人数を把握し、食べきれぬ量を調理しましょう。



※料理の適量を
意識しましょう。



● 残っている食材から使いきりましょう。

残っている食材から料理に使いましょう。

「いつか食べる食品」は食品ロスとなってしまうこともあります。

● 余った野菜は上手に保存しましょう。

野菜は、収穫されたあとも呼吸し生きています。保存する際は、できるだけ育てられたときと同じ状態にしておくことが大事です。

冷蔵庫の野菜室で立てて保存

小松菜、アスパラガス、ブロッコリー、ニラ 等

寝かせておくと元の姿勢に戻ろうとし栄養が失われます。湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れ野菜室に立てて保存しましょう。



新聞紙に包んで冷暗所で保存



さつまいも、里いも等のいも類、大根等の根菜類
いも類、根菜類等は寒いところが苦手です。乾燥や低すぎる温度では傷みが早くなります。

風通しの良い場所で保存

なす、きゅうり、ゴーヤ、さやえんどう、枝豆 等

寒さが苦手な野菜は冷蔵庫に入れずに、ざるや段ボールに入れ、風通しのよい場所で保存しましょう。



玉ねぎ

ネットに入れて日陰に干すなど、風通しのよい場所で保存。

切ったものはラップに包み冷蔵庫へ。あめ色に炒めた玉ねぎをラップに包んで冷凍保存すると使いやすい。



キャベツ

乾燥を防ぐため、新聞紙やラップに包んで野菜室で保存。

カットすると断面が劣化して黒ずむため、調理前に切る。



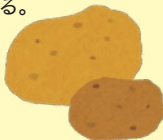
レタス

芯部分に水でぬらしたペーパータオルを当て、ラップか新聞紙で包み、芯を下向きにして冷蔵庫で保存。外葉は捨てずに、残ったレタスをくんで保存する。



じゃがいも

新聞紙ののせて、風通しのよい場所で保存。日光は避ける。りんごと一緒に保存すると芽がでにくい。



ホウレンソウ

新聞紙で全体を包み、ビニール袋に入れる。そのまま葉を上にして、冷蔵庫に立てて保存。固めにゆでて、小分けにしてラップで包み冷凍してもいい。



かぼちゃ

丸ごとなら常温で2〜3ヶ月は保存可能。カットしたものは種とワタを取り除き、断面をラップで包み冷蔵庫で保存。固ゆでにしたり、ゆでて熱いうちにつぶしたりして、冷凍保存もできる。



大根

丸ごと買った場合は、すぐに新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存。半分に切ったものや使いかけは、断面を乾燥させないようにラップなどで包み、冷蔵庫に立てて保存。



資料: 料理レシピサービス「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」より

● 残った食材は上手に利用しましょう。

残った食材は、別の料理に活用するなど、使いきる工夫しましょう。

長ネギの青い部分

小口切りにすれば、冷奴などの薬味など

ニンジンの葉

かき揚げなど

ダイコンの葉

おひたしやみじん切りにしてスープ等の具など



食べきり!

- 食事は食べきりましょう。

盛り付けの工夫

おいしそうに見える盛り付けを意識してみましょう。
彩りをよく、立体感を出しましょう。



盛り過ぎ注意

器の7割程度におさめましょう。

適量

食欲に応じた量を盛り付けましょう。

食べきり!

● 残った料理は別の料理にアレンジするなど、食べきる工夫をしましょう。

料理が中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べきる工夫をしてみましょう。料理レシピサービス「クックパッド」の「消費者庁のキッチンごはん日記」を参考にしてみてください。

残ったカレーで「カレーうどん」



残りご飯を利用した「焼きおにぎり」



ブントンの皮の砂糖煮



おから入りのチョコチップクッキー



● 冷蔵、冷凍庫を活用しましょう。

食べきれずに残ってしまった場合は早めに食べるか冷蔵庫等で保存しましょう。また、保存場所を上手に活用すれば、さらに長持ちできます。

- ◆ 冷蔵、冷凍庫を整理する。
- ◆ 野菜、果物などは、「野菜室」へ
- ◆ ブロック肉、魚の切り身等はマイナス3度くらいでわずかに凍らせる。
- ◆ 豆腐等は0℃に保たれた「チルド室」へ



- ◆ 生で冷凍可能な野菜・果物 例：トマト、ピーマン、唐辛子、ネギ、パセリ、レモン※
- ◆ 冷凍可能な食材 例：キノコ類、ちくわ、油揚げ、納豆※
- ◆ 調理後、小分け冷凍がおすすめの食材
にんじん、大根は軽く茹でてから、小分けにしてラップに包んで冷凍※
玉ねぎはみじん切りやスライスにして炒めてから小分けにしてラップに包んで冷凍※

※資料：料理レシピサービス「クックパッド」の「消費者庁のキッチン ごはん日記」より

水きり!

● 生ごみの水切りをしましょう。

濡らさない

生ごみをシンク内の三角コーナーや排水口内の水切りかごに入れない。



乾かす

野菜の皮などは、天日干しや自然乾燥等、乾かしてから出しましょう。

また、お茶殻やティーバッグも、水気をしぼり、乾かしてから出しましょう。



しぼる

たまった水分を「ぎゅっと」しぼってから出しましょう。

平成29年7月15日 リサイクルおおいた「3きり運動実践版」

編集・発行 大分市環境部清掃管理課 ごみ減量・リサイクル推進担当班

TEL 537-5687 FAX 534-6252 E-mail seisokanri2@city.oita.oita