

## 食品ロスをなくすには? “買いすぎない”、“全部食べきる”ための実践方法を紹介し

令和3年度優れたごみ減量アイデア(個人の部)の受賞アイデアから、みなさんが実践している食品ロス削減のための「買いすぎない」「全部食べきる」方法をご紹介します! 日々のお買い物や冷蔵庫の整理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 買い物は週1回 次の買い物は冷蔵庫が空になってから。

「1週間で食べきれだけの食材を購入する」ことを意識して、冷蔵庫を空っぽにしてから次の買い物に行くようにすると、買いすぎることがなくなり、腐らせることもなくなりました。

また、週1回の買い物にすることで、家族が1週間に食べる食材の量がほぼ分かるようになりました。



買い物編

### 1週間まとめて献立計画! 献立に必要な食材だけを購入。

必要な食材だけを購入することで、余分な食材購入を減らし「作りすぎ」「買いすぎ」を予防しています。献立に従って1週間作ることで週末にはほぼ冷蔵庫はからっぽ、傷みやすい食材のロスが大幅に減らせたほか、食費も削減できました。

### 毎日買い物に行くあなたなら… 買い物前には在庫チェックを。

冷蔵庫や冷凍食品の野菜も在庫チェックしてから買い物に行くことで二重買いを防ぎます。1週間に1日だけは冷蔵庫にあるもので食事を作るなど、庫内を整理するタイミングを作るのも効果的です。



保存編

### 日持ちしない食材などは 冷蔵庫内の場所を決めて保存を。

日持ちしない食材と、1週間以上もつ食材とで冷蔵庫内の置き場所を分けることで、在庫管理がしやすくなります。

食べ残しは奥に詰め込まず、冷蔵庫の下段など目につきやすい手前に並べることで食べ忘れ防止に!

### ひと目で中身が丸わかり! 冷蔵庫の食材をラベルで管理。

ビニールテープや、貼って剥がせるシールなどを活用し、レギュラー食材のラベルを用意して冷蔵庫の側面にスタンバイ。冷蔵庫にいれた保存容器などに貼ることで、中身が一目でわかります。

食べ忘れがなくなり、普段冷蔵庫を開けない家族にもわかりやすいようです。



▲冷蔵庫側面



▶冷蔵庫内

# 山城ごはん

家庭ごみの減量+里山保全を両立させよう!  
竹チップコンポストの普及を行っています

“山城ごはん”は現在、<sup>かせやま</sup>鹿背山で月に一度畑作業や食に関わる活動を行っています。活動場所となる鹿背山では、里山保全のために竹の間伐が不可欠。この伐採した竹を利用して生ごみを堆肥化させる取組の普及にも努めています。



## ◀竹チップコンポスト

フェルトバッグを外枠容器に使い、竹を破碎したチップをいれた土のう袋をIN。この竹チップに生ごみを混ぜ込んで分解させます。

令和4年度はまち美化推進課でもこの竹チップコンポストのモニターを募集していただきますので広報をチェックしてくださいね!



竹チップコンポストの使い方動画など情報はコチラ

## 生ごみを宝にかえる! 生ごみ堆肥化のススメ

可燃ごみが減り、肥料ができて一挙両得★ 生ごみを資源と考えて有効利用できる生ごみコンポスト。地域やさまざまな人を巻き込んで生ごみ堆肥化を実践している、市内の2団体の活動を紹介します。  
※令和3年度市民提案型ごみ減量活動等補助金交付事業です。

## 地域ぐるみで生ごみを堆肥に

南加茂台6丁目の有志からなる“6丁目生ごみ堆肥の会”では、会員の家庭からでる生ごみを堆肥化させ、再分配する取組を行っています。

## 6丁目生ごみ堆肥の会

### 【家庭で】

生ごみとEMぼかし(米ぬかなどを発酵させた資材)と混ぜ熟成させる。



### 【週1回】

地域で設置した処理場にあつめ、剪定くずや種堆肥(発酵菌がたくさんふくまれている堆肥)と混ぜ、さらに熟成させる。



### 【完成したら】

会員へ分配して、庭木や家庭菜園の肥料に。



## 汚水桝の油脂汚泥、排出トラブルが続いています

宅内の汚水桝・ため桝の清掃時にでた汚泥(油脂等)を排出する場合は、必ず**水分をよく切るかよく乾かしてから**排出してください。また、排出時の袋は**空気を抜いて**いただくよう、お願いします。収集車で圧縮する際に破裂してしまい、内容物が路面や近隣住宅へ飛散する事故が発生しています。

収集時に液状であることが明らかな場合は、収集できません。また、収集時に飛散し路面に浸み込んだ油脂は市で清掃できません。



令和4年4月～5月までの一日1人あたりの可燃ごみ排出量は、平均すると**409.8g**  
令和7年度の目標数値(326g)まであと**83.8g**です!

### 【令和4年8月発行】

〈問い合わせ先〉〒619-0286 京都府木津川市木津南垣外110-9 木津川市役所 市民部 まち美化推進課  
TEL:0774-75-1215(ダイヤルイン) FAX:0774-72-3900 Mail:machibika@city.kizugawa.lg.jp

※この“MOTTAINAI便り”は、循環型社会推進事業の一環として、ごみの“減量”・“再資源化”につながる身近な情報などを隔月で市民の皆さんにお知らせする情報紙です。不要になりましたら、「雑がみ」として古紙回収にお出しいただき、リサイクルにご協力くださいますようお願いいたします。