



リリクル通信

vol.30 令和3年2月 和歌山市環境部

ストップ食品ロス！ ～食品ロス削減でごみ減量～



昨日のお鍋は
おいしかったな～！
けど、白菜が少し
余ったな…



もう使わないけど、
このまま捨てるのは
もったいないな～



そのとおり！！

まだ食べられるのに
捨ててしまうと
「食品ロス」に
なってしまうよ



「食品ロス」？
どこかで聞いたこと
あるような…



「食品ロス」とは…

食品廃棄物（生ごみ）



＝

食べられない部分（魚の骨など）



+

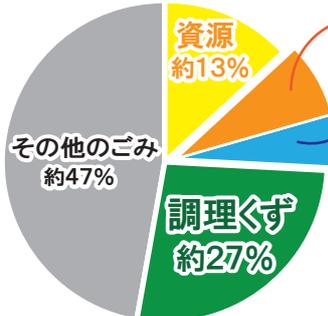
食べられる部分（食品ロス）



（例）手付かず食品、食べ残し、過剰除去



「食品ロス」とは
未開封の食品や食べ残した料理、
必要以上に剥いた野菜の皮などの
食べられるのに捨てられて
しまったものをいうんだ



令和2年度家庭系一般ごみ
細分別調査結果

和歌山市の一般ごみの中にも「食品ロス」は
含まれているんだよ



食べ残し 約8%
手付かず食品 約5%

※調査で見つかった手付かず食品



こんなにたくさん
捨てられてるのー!?



これは市民1人あたり1年間で
約26,500円分*の食品を
捨てていることになるんだよ



「食品ロス」って
とてももったいないこと
なんだね

それに和歌山市の
ごみを減らすためにも
「食品ロス」や生ごみを
減らすことが重要なんだ

どうすれば
減らせるのかな？

減らすために
実践してほしいのが…

使いきり 食べきりの 3きり 水きり

市役所の人に
詳しく聞いてみよう！



詳しくは次のページへ

*1個100円のおにぎり(100g)に換算した場合



皆さん買い物の時に必要のない商品をついつい買ってしまふことはありませんか？

それが「食品ロス」につながるんです！ムダなものは買わないように冷蔵庫の中をチェックしてから買い物に出かけましょう！これも「使いきり」の1つです！



食材が余った時は別の料理で使いきりしましょう。これが「食品ロス」や生ごみ削減への第一歩です！



あるある！



余った食材はどうしたらいいの？



今回は残った白菜を「使いきり」してみよう！

ロール白菜



材料

- ・白菜 8～10枚
- ・にんじん 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・パセリ 少々
- ・合い挽き肉 250g
- ・パン粉 大さじ1
- ・卵 1個
- ・塩コショウ 少々
- ・水 3カップ
- ・固形コンソメの素 2個

作り方

- ①白菜を洗ってラップで包み、電子レンジで4～5分加熱する。
- ②にんじんを型抜き等で切り抜き、玉ねぎ、パセリ、にんじんの余った部分をみじん切りにする。
- ③合い挽き肉、パン粉、卵、塩コショウ、②でみじん切りにしたものをボウルで粘りが出るまで混ぜる。
- ④広げた白菜に③を乗せ、ロールキャベツのように巻く。
- ⑤水と固形コンソメの素を鍋で煮立て、④を巻き終わりが下になるように鍋に並べて20分程度煮込む。
途中、型抜きしたにんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥器に盛りつけ、型抜きしたにんじんを上飾りして、完成。

作ったあとは...

食べきり



残さず食べよう！

水きり



どうしても出る生ごみはしっかり「水きり」しよう！



ごみ減量！

3きりレシピ募集中！！

「3きりレシピ」とは、食材・調味料の使いきりレシピや残り物を食べきるためのアレンジレシピのことです。一般廃棄物課では皆様の家庭の「3きりレシピ」を募集しています。いただいたレシピはごみ減量の啓発のため、「リリクル通信」や「リリクルネット」などでご紹介させていただく場合があります。たくさんのご応募をお待ちしております。

応募方法

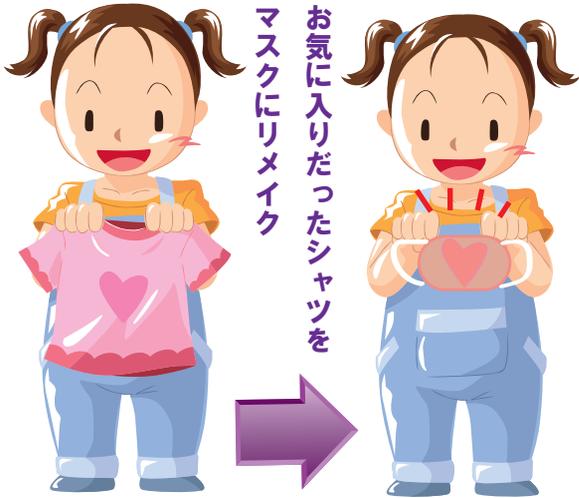
「レシピ」「お名前」を記載して、メール・はがき・封書・FAXなどで一般廃棄物課まで送付してください。
※提供された個人情報は、当該利用目的以外には使用しません。



3R Reuse (リユース・繰り返し使う) について



新型コロナウイルス感染症の流行で、布の日にさせる古着などの流通に影響がでて
いますので、できる限り家庭での保管をお願いしています。ご協力ありがとうございます。
そこで！ステイホームの中、
リメイクしてみませんか？



お気に入りだったシャツを
マスクにリメイク



何かに作り
かえてみようかな



古いタオルは
掃除に



修理してみる

リメイクだけでなく、物は大切に長く使うこと、
繰り返し使うことが、ごみ減量につながります。
まずは、**2R** (リデュース、リユース) で、
循環型社会を目指しましょう。



不要な物はリサイクルショップに

冬でもクールチョイス



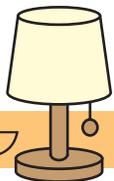
賢い選択で
温室効果ガス
低減



日時指定で
再配達防止



使わない時スイッチオフ



食べ残しナシ
飲み残しナシ



3つの首を温めると
全身温まるよ

手首

首

足首



厚手のカーテンで
熱効率 UP

※適宜換気を行いましょ

ウォームビズ

工夫次第で快適な冬の暮らし

季節の食材や
ショウガを使った
料理もオススメ



温かい飲み物で
体の内側から温まろう

軽い体操でも
温かくなるよ



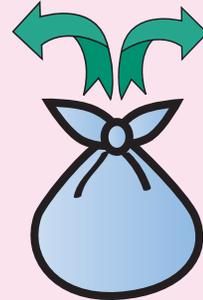
※無理のない範囲で行いましょう



家庭ごみを出すときの5つの心がけ



1. ごみ袋の口をしっかり縛りましょう！
2. ごみ袋の空気をぬいて出しましょう！
3. 生ごみは水きりをしましょう！
4. 普段からごみの減量を心がけましょう！
5. 分別・収集ルールを確認しましょう！



空気をぬく



口をしっかり縛る

ごみを出していただく方と収集作業員が円滑に安全にごみ処理を行うため、皆様のご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の疑いのある方

マスクや鼻水等が付着したティッシュ等のごみを捨てる場合

- ・ごみ箱に袋を入れて一杯になる前に出しましょう。
- ・ごみに直接触れないように、しっかり縛って出しましょう。
袋が破れたり、あふれたりした場合は、袋を2重にしましょう。
- ・ごみを捨てたあとはしっかり手を洗いましょう。



ルールを守って
ゴミを出しましょう



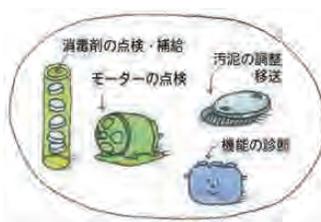
浄化槽を使用している方へ

ご家庭のトイレが浄化槽の場合は、「清掃」「保守点検」「水質検査」を必ず行い、悪臭等で近隣に迷惑がかからないよう維持管理しましょう。
水路や川などを汚さないようにし、みんなできれいな環境を守りましょう。



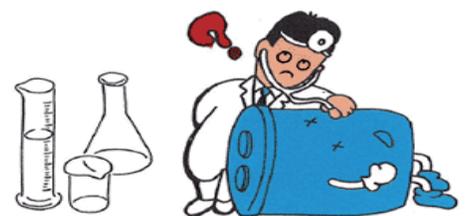
清掃

(地域担当の清掃業者)



保守点検

(和歌山市に登録のある保守点検業者)



水質検査

(和歌山県水質保全センター)

【お問合せ】

浄化衛生課：☎ 073-435-1067

■発行／和歌山市一般廃棄物課

★和歌山市の「ごみ」に関する情報は、リクルネットにも掲載しています★

リクルネット：http://www.rerecle.net/

和歌山市 HP：http://www.city.wakayama.wakayama.jp

【お問合せ】電話 073-435-1352 FAX 073-435-1270 E-mail ippanhaiki@city.wakayama.lg.jp

リクルネット

