




教えてマツタマン!

～第38回 ごみ減量チェック表① 食品ロス編～

問合先 環境課ごみ減量推進係 ☎0562-92-1113

太郎君: マツタマン!ごみ減量20%大金星プロジェクトを達成するために、チェック表を作ってみたから見てくれないかな。食品ロスをなくするためのチェック表だよ。

確認する内容		チェック欄	
	1	買い物に行く前 冷蔵庫など、家にある食材をチェックしましたか ※家にある食材は、追加で使う予定がない場合は買わないようにしましょう。	
	2	買い物のとき 買う食材を使い切るイメージはできていますか ※必要に応じて少量パックを購入するなど、使い切れる量を買きましょう。	
	3	料理をするとき 皮や茎を過剰に除去していませんか ※にんじんの葉・皮、ブロッコリーの茎、ほうれん草の根元など、栄養価も高く食べることができる部分は多くあります。	
	4	料理をするとき 食べきれる量を作っていますか	
	5	料理をするとき 傷みやすいもの、賞味・消費期限が近いものが残っていませんか ※傷みやすいものなどは、早めに使いましょう。	
	6	食事のとき 完食できましたか ※食べきれなかったものは冷蔵庫や冷凍庫で保存し、早めに食べきりましょう。	
	7	生ごみを捨てる時 水切り（ギュッとひとしぼり）をしましたか ※生ごみの約80%は水分であり、捨てる前にしっかりと水切りをすることで、約10%の水分を減らすことができますといわれています。	

マツタマン: これを活用すれば、食品ロスを減らすための行動を確認できるね。
可燃ごみの減量には資源の分別と食品ロスの削減が大切なんだ!

太郎君: 買い物や料理のときに気を付けても、出てしまう生ごみは、出す前に「ギュッとひとしぼり」の水切りをすることで水分を減らすことができるから、ごみの減量に繋がられるよね!

来月は資源分別についてのチェック表を載せるよ!

