



やってみよう、 3つの「きる」!

青森県の食品ロス削減に
みんなでチャレンジ!



食品ロス削減キャラクター
「ゴミヘルズ」

毎日どんどん出てしまう「家庭の生ごみ」を減らすために。



食材は使い「きる」

- ▶ 食材は必要な分だけ買おう。
まずは買い物前に、冷蔵庫などにある食材をチェック。そのうえで、**不必要な食材を買わないように**しましょう。
- ▶ 食材はムダなく使おう。
食材を切ったり皮をむいたりする時は、**捨てる部分が少なくなるよう**意識しましょう。

料理は食べ「きる」

- ▶ 作った料理は残さず食べよう。
調理する際は、作りすぎて余してしまうことのないよう、**食べきれる量だけ**作るようにしましょう。
- ▶ 残った料理を食べきる工夫をしよう。
もしも残ってしまったら、**冷凍保存したり、アレンジを加えて違う料理にする**などして、食べきる工夫をしましょう。

生ごみは水気を「きる」

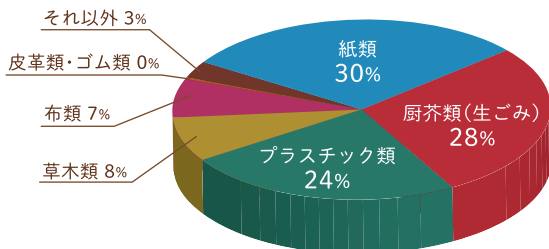
- ▶ 生ごみの水気をしっかりきろう。
水分が多いほど、ごみ焼却にエネルギーを浪費します。**三角コーナーや水切りネット、手を汚さずに水気をしぼる器具**などを活用しましょう。
- ▶ 乾かす、という工夫もしてみよう。
野菜くずや果物の皮は、新聞紙などの上で乾かしてから、ごみに出しましょう。

家庭から出るごみは「生ごみ」がとても多いのです。あなたのおうちはどうですか？

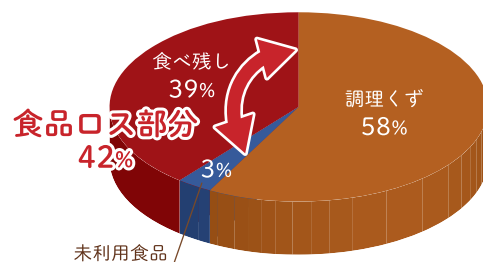
なんと、可燃ごみの約3割が生ごみ！

生ごみのうち約4割が食品ロス。もったいないですね。

生活系可燃ごみの組成割合 (令和元年度)



生ごみの組成割合 (令和元年度)



資料: 青森県一般廃棄物組成分析調査

