生ごみダイエット

買い方　使い方　捨て方



青森県内で毎日出されているごみの量は、全国平均より多く、全国の43位（ワースト5位）です。（平成27年度）
家庭から出る可燃ごみの約5割が「生ごみ」です。そのうち、約27%が、まだ食べられるのに捨ててしまう食品（食品ロス）です。私たちの少しの工夫で、「生ごみ」を減らしましょう。

買い方

●冷蔵庫やストック在庫を定期的にチェック

- 消費期限・賞味期限が近い食材から使いましょう。
- 在庫に合わせて必要なものを適量買うようにしましょう。

●置く場所を決める

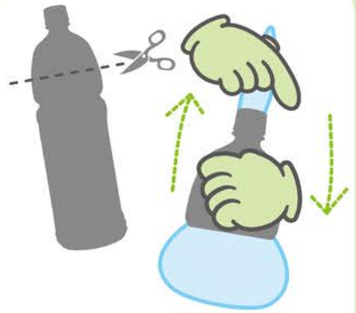
- 何がどこにあるか わかるように



捨て方

「生ごみ」の重さのうち、約8割は水分です。きちんと水を切ることで、生ごみを燃やす際のエネルギー（ごみ処理費用）も節約できます

- 野菜くずや果物の皮は一晩乾かしてからごみに
- 不要なペットボトルなどで水気を切る工夫も
- コンポストの活用もありますね。



ペットボトルの上部をハサミで切り取ります。ごみネットの口先を通して上下に動かすと簡単に生ごみの水気が切れます。

あなたのひと工夫は？

野菜クズは水でぬらさないようにしましょう。



使い方・作り方

●保存にひと工夫

乾燥やしおれを防いで美味しさをキープできるのは嬉しいです。

レタス：包丁を使わず芯をとる
長ネギ：根を取っておく
大根：葉を取っておく

鮮度保持の袋の活用



セイホウ シャキット（中）12枚 188円（本体価格） 11月3週

●上手に下処理

野菜は買ってきたらまず下処理しましょう。



- 下ゆで　調理時間も短くなり、しゃきしゃき感も残ります。もやし・青菜・にんじん
- 炒める　玉ねぎ　冷凍　ねぎのみじん切り・お肉（1回分ずつ）

●使い切り

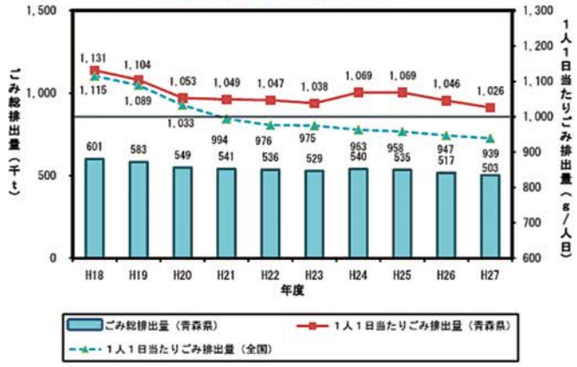
野菜は火を通すことでたくさん食べられ、使い切れます。

- 残り野菜を使って、野菜たっぷりの鍋
  ※スープの味付けの工夫でバリエーションを広げて
- 意外に合います。
  レタス＆「卵スープ」、レタスの炒め物

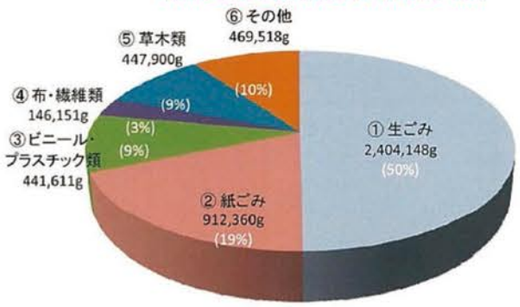
●ごみ処理費用には税金が使われています。年間214億円超で、1人当たりでは県内平均約15,800円にもなります。

ごみの総排出量と県民1人1日当たりの排出量の推移（平成27年度）

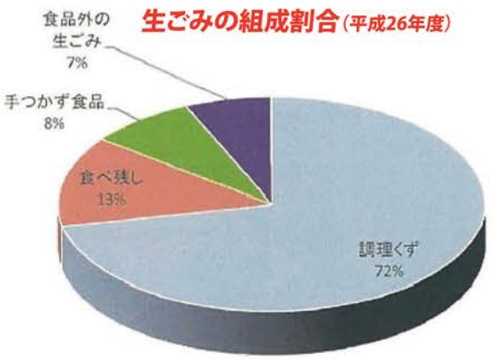
1,026g（全国ワースト5位）
全国平均より87gも多い



可燃ごみの組成割合（平成26年度）



生ごみの組成割合（平成26年度）



青森県もったいない・あおもり県民運動推進会議発行