

## トピックス

## 生ごみを減らしましょう

家庭から出る食品ロスは、大きく分けて三つに分類されます。①食べ残し②手付かずに廃棄されたもの③食べられない部分の過剰除去です。また、生ごみは可燃ごみの中で最も多く約30%（重さ）もあるともいわれます。水分を減らせば重量、体積が減り、臭いの発生も抑えられます。

### ①献立のパターン化

キャベツなど大型の野菜を買ってもなかなか使い切れず、次第に切り口が変色したり鮮度が落ちたりして捨てることになると生ごみが発生します。メインディッシュ・付け合わせ・サラダ・スープ・漬物など、余らせやすい白菜やトマト、キュウリなどでパターン化しておくことで使い残し心配が減ります。



### ②食材を使い切る



野菜の外の皮や、野菜のヘタ、根など剥いたときに捨てられてしまう部分にも栄養が豊富に含まれているものがあります。大根や蕪は皮ごと食べられます。大根おろしは皮ごと使っても違和感なく食べられます。また、剥いた皮を刻んで味噌汁の具やきんぴらなどにも活用できます。四角やさいの目、千切りなどで小さく刻んで、つみれやハンバーグに混ぜて食べることもできます。

### ③冷蔵庫の整理整頓

整理されていないと、食材を買ったことを忘れて再び買ってしまったり、食材の期限が切れていることを忘れる「うっかり期限切れ」になります。

\* 冷蔵室の一番上、目につきにくい場所には消費期間の長いものが適しています。

また買い置きを冷蔵しておくコーナーも冷蔵室の上部がよいでしょう。

\* 目線と同じ高さには、賞味期限の短いものや、よく使うものを置きましょう。消費期限が設定された食材には、食品のパックなどにペンで期限を書き「うっかり期限切れ」を防ぎましょう。



photo: 47792906

### ④濡らさずに廃棄

生ごみはぬらさずに捨てるのが鉄則。ぬらすと生ごみの重量が増えるほか、水がかかって細菌が繁殖しぬめりや臭いが発生するからです。水分を含んだものはザルで水切り、ぬれたものは手で絞るなどして水分を除きましょう。またカラス対策として集積場に出すときは可燃ごみの中心部に入れましょう。



## ちよっと紹介 新型コロナウイルスについて

### ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の8つのポイント (厚生労働省3/1)

- |  |   |
|--|---|
| ①部屋を分けましょう<br>(少なくとも2m以上の距離を保ったり仕切りをする等) | ⑤定期的に換気してください                               |
| ②感染者のお世話はできるだけ限られた方で                     | ⑥手で触れる共用部分を消毒しましょう<br>(主成分が次亜塩素酸ナトリウムであること) |
| ③マスクをつけましょう                              | ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう                          |
| ④こまめに石鹸で手を洗いましょう                         | ⑧ゴミは密閉して捨てましょう                              |

厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653 埼玉県県民サポートセンター ☎0570-783-770



株式会社パイオニアコミュニティー

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティー

