

# どれからでもできる

# 17

## のヒント

食べ残しなどの食品ごみを減らすために気を付けたいこと、守ること。3つのテーマを据え、環境活動に取り組む3人の皆さんにヒントを聞きまし  
た。気に入った方法、ひとつからでも始められます。



たむらけいこ  
田村恵子さん (豊科)

あづみ野環境フェア2010実行委員長。環境フェアは、環境に対する市民・事業者・行政の取り組みや身近な問題などを広く紹介するイベント。本年は約1,500人が来場。また、ご自身は子育て親育ちかわらばん「ぼけっと」の編集者の一人としても活躍中。通称みけさん。

### 買い物のヒント

- 1 食品の購入は計画的に。今日は特売日だから、安いからと余分な物は買わない。消費期限切れで処分する可能性も高くなります。(矢口)
- 2 食材の無駄を無くしましょう。買い物に行く時は、あらかじめ献立を考えておき、必要な物だけ買うようにしましょう。(平林)
- 3 外食する時は、ご飯の量を指定して注文するなど、食べ残さない工夫をしましょう。また、嫌いな物がある場合は、注文時に伝える。(矢口)〔外食時の工夫は8ページでも紹介します〕
- 4 子どものころから、資源や食べ物を大切にすることを生活の仕方を習慣付けていけるように、家庭、学校、地域みんなが、良いお手本となるように心掛けていかなければならないと思います。(平林)

### 調理のヒント

- 5 グリーンコンシューマー(環境のことを考え買い物をする人)という概念があります。環境という視点をプラスし、「量り売り」なども利用し、必要量だけを買う行動で、環境に優しい事業者を応援しましょう。(矢口)
- 6 自分に必要な食事を把握する。若いころに食べていた食事が習慣として残っていることが多い気がします。(矢口)

- 7 冷蔵庫の中に前世紀の遺物はありませんか? 冷蔵庫の中はこまめにチェックして、ごみ箱行き物なるべく出さないように有効に使い切りましょう。ちょっと大変だけど。(平林)
- 8 野菜や果物は、なるべく皮ごと食べる。皮をむく時は、包丁でなくピーラーを使うと薄くむけます。(田村)
- 9 大根やニンジンの皮、ブロッコリーの軸の柔らかいところ、セロリの葉などは、きんぴら

にしたりすると、おまけの一品になりますよ。(平林)〔無駄のない調理法は6ページでも紹介します〕

10 圧力鍋を使うと、魚の骨も柔らかくなり、骨ごと食べられます。カルシウムも取れて、光熱費もお安く、一石三鳥!(田村)

11 料理はたくさん作りすぎないで、食べられる量にしましょう。残ってしまった物は、味付けを変えたり、卵とじにしたりアレンジを楽しんで、残飯を出さない工夫をしましょう。(平林)

12 揚げ油は少量で。使った油はいために。それでも残



ひらばやし ちよ  
平林千代さん (明科東川手)

犀川水系水のネットワーク連絡協議会会長。ふるさとの水と食と文化を考える会・YAM代表。水環境にかかわる活動をはじめ、幅広い分野で活躍。この12月には、江戸時代にできた明科川西地区の用水路「五ヶ用水」の歴史をわかりやすくまとめた冊子の発行にかかわった。



やぐちけいさお  
矢口今朝雄さん (豊科)

リサイクルセンター指導員。マイ箸(はし)づくりサポートボランティア代表。平成17年に完成した豊科リサイクルセンターの発足時から現在に至るまで運営にかかわっている。マイ箸づくりでは、市内外で年間20回ほどの講座の講師を務め、その普及を図っている。

つたら回収へ! BDF(バイオディーゼル)燃料やせっけんに生まれ変わります。(田村)〔受け入れ先や期間は市廃棄物対策課にお問い合わせください〕

### 捨てる方のヒント

13 果物や野菜の皮は、しっかりと洗う前に皮をむくのがおすすめ。余分な水分がつかず、生ごみの重さを抑えることができます。(田村)

14 ダンボールを使って、生ごみを堆肥(たいひ)にします。堆肥として使えない場合は、それをもえるごみとして出すことで十分ごみの減量になります。(田村)〔この方法は10ページでも紹介します〕

15 水分の少ない野菜くずなどは、三角コーナーは使わず、直接ごみ箱へ。三角コーナーを使うことで、水が掛かってしまいま(田村)

16 生ごみは、堆肥化するにしても、水分はしっかりと切り取りましょう。生ごみネットなどに入れて、しばらく外気にあてて乾かしてから、コンポストや生ごみ処理機に投入しましょう。悪臭などのトラブルが減り、生ごみ処理機への負荷も少なくすることができます。(平林)

17 コンポスターには水切りした生ごみを入れ、土と混ぜて使います。枯れ葉、枯れ草、米ぬかも水分調整になります。使い終わった油も少しなら入れてもOK。(矢口)

※項目12のお問い合わせ先は穂高総合支所内市民環境部廃棄物対策課(☎82・3131 FAX 82・622)