

みんなでチェック！わが家のごみ

ごみ削減プロジェクト

2017年度 結果報告

● 報告者数

200 名

● ごみ出し平均回数

7.4 回/月

● 今回のプロジェクトを通して削減できたごみの量(10月と11月を比較)

212 kg

● 1日1人あたりの家庭系ごみの量

242 g/人日

岡山県の1日1人あたりの家庭系ごみの量は519g/人日(平成27年度)

食品ロス削減につながる取組を周りの人にも広めましょう！



取り組んだ感想やごみを減らすための工夫

買すぎない

- とにかく必要な物だけを買う。安いからといって無駄に買わない。
- 意識してみると冷蔵庫内で期限切れにしていたものが結構多かったとわかった。買って来たものが冷蔵庫内にどれだけあるかわかるように、レシートを冷蔵庫のドアに貼りつけておき、繰り返し確認し、計画的に買い物した。

使いきる

- 2か月間毎回量って記録したのはあつという間で、楽しく取り組めた。生ゴミは水分を切って捨てる。りんごやさつまいもなど、なるべく果物や野菜の皮を食べるようにした。最近は野菜が高いので献立を考えて計画的に買い物した。
- 以前は当たり前に捨てていたカボチャの種などの食材も食べることが可能であることに気づきゴミが減った。今までとてももったいないことをしていたことに気づき反省した。
- 毎回量ってみると結構なごみの重さがあることがわかり、生ごみ量の水分を切ることや使い切ることの重要さを感じた。葉付き大根の葉を使い、鯉節やゴマなどを入れてふりかけを作った。

食べきる

- 多めに作ったときは冷凍する。
- 残った料理を次の日にリメイクして食べきるようにした。

その他

- ダンボールコンポストを11月から使い始めた。それまでも水気を切ってから生ゴミを捨てる習慣はあったが、計量することで目に見えて減って嬉しい。
- キッチン流し台に食品トレーを置いて、野菜くず等を入れコンポストに捨てるようにした。
- 生ごみは全てコンポスト処理し、堆肥を庭の園芸に利用しています。ここ20年間、生ごみは出していません。

大根の葉のふりかけ



冷蔵庫の整理



皆さんの少しの意識が大きなごみ減量に結びつきます。もったいないから始めよう！

