

水切りおよび生ごみ減量方法のアイデア

応募者	柏 寺 在住 伊堂寺 様
応募内容区分	食生活の改善や調理方法について
アイデア	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捨てればゴミ、食べれば栄養、皮と身の間には栄養がたっぷり詰まっている。 2. 捨てる前に、きんぴら、ふりかけ、美味しく変身させて食べちゃう。 3. 買い過ぎて作り過ぎて、捨て過ぎて・・・の悪循環を断ちましょう。冷蔵庫と胃袋と相談してから買い物カゴへポン！
ねらい	

水切りおよび生ごみ減量方法のアイデア

応募者	山崎 在住 古矢 様
応募内容区分	食生活の改善や調理方法について
アイデア	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食べ物を丸ごと食べる「一物全体食」を実行する。栄養バランス上、魚は頭から尻尾まで、皮、骨ごと頂く。大根は、根も葉も皮まで工夫して食べるとおいしい。以上のような食べ方にすると、ゴミ出しは、極端に少なくなる。源流から減量（一物全体食） 2. コメも、白米より丸ごと食べる玄米で飯にすると精米時にヌカで捨てる栄養をたっぷり摂れますので、栄養満点になる。（適応食玄米食） 3. 旬の食べ物は、栄養がたっぷり、新鮮なので丸ごと食べやすい。（身土不二）
ねらい	<p>食の三原則①一物全体食②適応食③身土不二（旬の食べ物）で食べる方法は、ごみ減量にもなる。その上、栄養バランスも理想的となるので、健康維持、増進になる。</p>

水切りおよび生ごみ減量方法のアイデア

応募者	岡田 在住 佐々木 様
応募内容区分	食生活の改善や調理方法について
アイデア	<ol style="list-style-type: none"> 1. 今日、食べる物がある時は、買い物に行かない。 2. 安いからと大量に買わない。野菜は、すぐ腐る。 3. イモなどの根菜類は、買った後洗っておく。乾いてから皮をむくとむきやすく、ごみも少ない。 4. 果物、野菜は、なるべく皮ごと食べると良い。栄養も逃がさず身体に良い。
ねらい	

水切りおよび生ごみ減量方法のアイデア

応募者	みずき二丁目 在住 今平 様
応募内容区分	食生活の改善や調理方法について
アイデア	<p><生ごみを減らす三要素（三原則）></p> <p>1. 減らす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ムダな買物をしない。衝動買いは、避ける。 ・いつも食材を確認して余計なストックをしない。 ・食材の保存方法を工夫し、長持ちさせる。（特に野菜類） <p>2. 再使用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストック食材からメニューを考える。 ・調理方法、味付けをアレンジしてみる。 ・使える物は、繰り返し最後まで使い切る。 <p>3. 再生利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生ごみは、出来るだけ乾かす（天日干し又は自然乾燥）。 ・生ごみの水分は、しっかり絞り切る（圧縮したり、ネット等で絞る。アイデアグッズの活用）。 ・生ごみを堆肥化する（コンポストを活用して、家庭菜園やガーデニングに使う）。
ねらい	<p>いろいろな方からのアイデアをハンドブックにして市民に配布、又は各公民館にて「水切り及び生ごみの減量方法の講座」開催し、普及を図る。</p>

水切りおよび生ごみ減量方法のアイデア

応募者	清水 在住 中島 様
応募内容区分	食生活の改善や調理方法について
アイデア	<p>「賞味期限」の意味を実情に合わせて詳しく伝えることにより、理解を深め、特に家庭における食品の廃棄量を削減できると考えます。</p> <p>「賞味期限」表示の食品（未開封）は、保存状態にもよりますが、期限を過ぎても使用できることが多い。食べられるか否かは個々人の判断に委ねることとなりますが、人は五感という優れた機能を持っています。年月日という数字だけに頼りすぎ、簡単に廃棄していないでしょうか？</p>
ねらい	<p>「賞味期限（あるいは賞味期間）」表示の前は「製造年月日」表示だったでしょうか？その頃、食せるか否かの判断は、五感に頼っていたはず、人に与えられた折角の機能を呼び覚ます良い機会でもあります。</p> <p>更に、物を大事にする「もったいない！」の精神につながれば幸いです。</p>