

食材を使い切る！

冷蔵庫の在庫管理は、食材の使い切りの第一歩！

料理の工夫をしたり、食材を冷凍や乾燥させたりするのも大切なことだけど、今日からできる工夫はなんといっても「無駄な食材を買わないこと」。

お買い物に出る前に、冷蔵庫をチェックするだけでも効果てきめん。

また、買い物した後に、レシートを冷蔵庫に張って、使った食材をチェックするだけでも、ダブって食材を買うことが、ぐっと減るよ。



レシートを冷蔵庫に張って、使い切った物から線で消していくだけ。これで在庫管理もばっちり。



生ごみの水分を切る！

あとひとしぼり！
臭いもごみ袋もスッカリ！
生ごみが10%軽くなるよ！



三角コーナーで、生ごみの水を切っている人はたくさんいるみたい。でも、もうひと手間かけて、しぼると、生ごみの重さが1割減るんだ。
水分が少ないと、重さが減るだけでなく、臭いのもととなる細菌(嫌気性微生物っていうんだ)の活動を押えることができるので、台所の臭いもスッカリするよ。
水切りは毎日のことだから、自分に合った方法でね！



毎日のことから、自分にあった方法が一番。素手でしぼるのが嫌なら、道具を使ってもいいよ！

気分もスツキリ！

キリ良い生活で

なるべく食べ切る！

「出されたモノは全部食べなさい！」と言われても、体調によっては、無理なこともあるよね。だから、作りすぎないことが、大事。作り置きして冷凍する場合はともかくとして、「余ったら、明日食べるだろう」は禁物。その日に食べる、冷凍して保存する、翌日お弁当に入れるなど、予定が立つものだけ、調理するようにしようね。



料理を余らせないためには、計画的な調理が欠かせません。大まかでも良いので余ったときの使い道をイメージしておきましょう。

雑紙を分別し切る！

生活の動線上で回収できる工夫をしよう



思い立ったときに、分別。なるべくこまめに、少しずつやるのがコツ！

子どもの学校からの手紙、ちらし、お菓子の箱…。これら雑紙(ざつがみ)が多く発生する場所はリビングやダイニングに集中しているよね。思い立ったときに、回収場所がすぐそばにあれば、分別の習慣が楽に身に付くよ。家族の目に留まる場所に置いておけば、「これって雑紙(ざつがみ)〜」なんて会話も弾むかも！

みんなで取り組む「かつしかルール」
「生ごみの減量に取り組みましょう」
「雑紙(ざつがみ)を徹底して分別して、資源にまわしましょう」

区民・事業者・区の三者で構成する「かつしかごみ減量・リサイクル推進協議会」では、広く区民の皆さんに「かつしかルール」の実践を呼び掛けています。