



まずはトマト（中玉1個）だよ！

※容器の重さは重量から差し引いています。



湯剥きした皮と種を取り出して...



計ってみると...



36gもあったよ！

36g

キノコはどうか？

平成27年10月号ではキノコ（菌床栽培）の食べられる部分を紹介しました。Aの線（上の線）は日本食品標準成分表における廃棄率を参考にして切り落とした線。Bの線（下の線）はおがくず等が残っている部分を気付けて切り落とした線。Bの線で切り落として食べ切ると何グラムのごみを減らせることになるのかな？



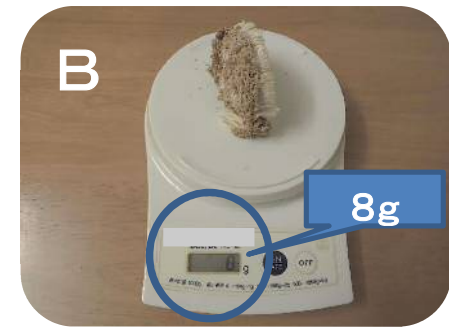
えのき



A B

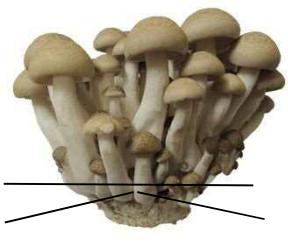


29g



8g

しめじ



A B

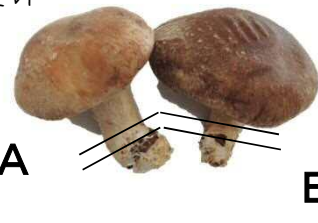


29g

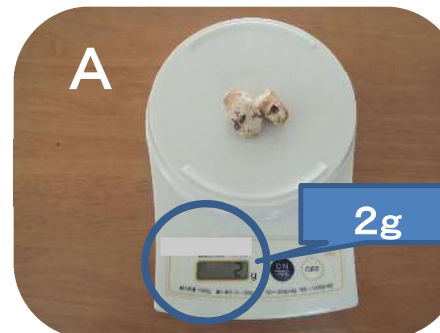


17g

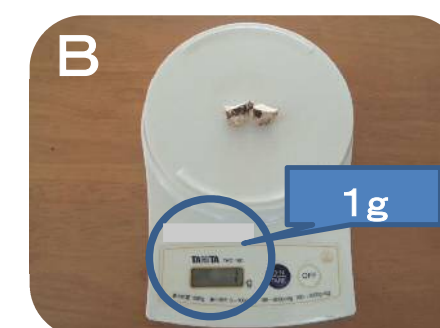
しいたけ



A B



2g



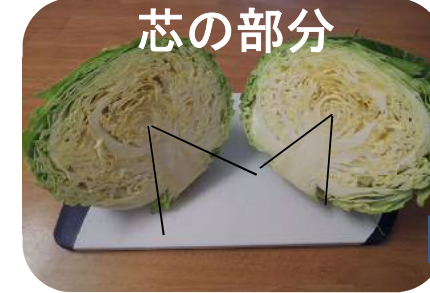
1g

	えのき (1株)	しめじ (1株)	しいたけ (2個)
減らせるごみの量 (A-B)	21g	12g	1g

最後はキャベツだよ！！  
外側の葉と芯の部分は何グラムになるかな？

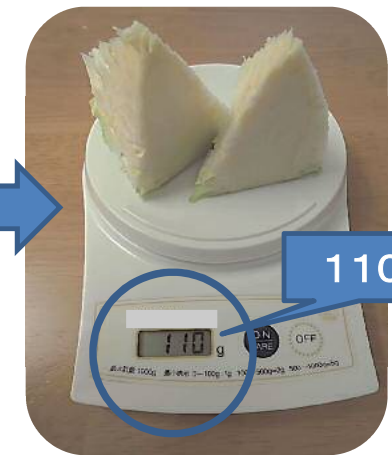


芯の部分



外側の葉3枚

158g



110g



今回、トマト・キノコ・キャベツの捨ててしまいがちな部分を計ってみたところ合計338gになりました。今まで何気なく捨ててしまっていた部分でも、ちょっとした気遣いと工夫をして料理に活用すれば捨てる量を減らす事ができるんだね！

エコライフプラザ通信では東京聖栄大学にご協力いただいている「食べ切り使い切り」の工夫や方法などを次号(平成28年6月発行予定)から毎号カラー版で紹介します。ぜひ実践してみてくださいね！！



エコライフプラザ通信は葛飾区ホームページでもご覧になれます！  
(トップ→くらしのガイド→ごみ・リサイクル→ごみ減量・3Rの取り組み→エコライフプラザ通信)

平成27年度の区民1人1日あたりの家庭ごみ量は522gでした。(平成28年4月1日現在の速報値)

葛飾区では区民1人1日あたりの家庭ごみ量を平成32年度までに450gにすることを目標にしています。今後もごみ減量にご協力をお願いいたします。

