



## 10月はポイ捨て禁止月間です あなたも「18万人ポイ捨て一掃大作戦」に参加しませんか



出雲市ポイ捨て禁止推進協議会では、10月をポイ捨て禁止月間と定め、「出雲市18万人ポイ捨て一掃大作戦」を行っています。

この取組では、家庭で不要になったビニール袋を使用して、1人あたり1袋分のごみを拾うことを目標にしています。拾ったごみは、分別して、家庭用の指定袋に入れて収集日に出してください。

自宅周辺・道路に落ちている空き缶やたばこの吸い殻などのポイ捨てごみを拾い、きれいな出雲市にしましょう。

## 犬のフンは飼い主が持ち帰りましょう!



犬を散歩させるときは、フンを片付けるための用具を携帯し、フンは必ず持ち帰りましょう。埋めたり、河川等に捨てたりしてはいけません。

犬のフンに関する苦情が後を絶ちません。みんなが気持ちよく過ごせるよう、飼い主が責任をもって片付けましょう。

### 散歩のときのフンの処理方法

- 箸やスコップですくい取る。
- フンの上にトイレットペーパーをかぶせ、フンをつかんで袋を裏返して取る。



## ゼロカーボンミニ情報

### ～身近なデコ活アクション編～



皆さん、階段を使っていますか?

エレベーターの代わりに階段を使用することで、エレベーターを動かすのに必要な電気を使わずに済むため、1階分の往復あたり17gのCO<sub>2</sub>を削減することができます。また、日常生活の中で気軽にできる運動として、心肺機能の向上や生活習慣病の予防にも効果的です。

階段の使用は、皆さんの暮らしを豊かにするデコ活アクションのひとつです。

ひとつ上の階へまず一歩。

小さな行動が地球とあなたの未来を変えます!

デコ活とは、環境省を中心として官民連携で展開する「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを作る国民運動」の愛称です。暮らしが豊かになり脱炭素に貢献していくものは、全てデコ活アクションです。

### 無料のジムを見つけました



階段を使って  
減らす、CO<sub>2</sub>。燃やす、体脂肪。

階段1階分の往復で  
CO<sub>2</sub>削減量 ▲17g  
カロリー消費量 4kcal

デコ活  
暮らしの中のエコな行動

環境政策課・健康増進課

野焼きは法律で原則禁止されています | 農業を営むためにやむを得ず行われる廃棄物の焼却など、例外として認められているものもあります。

# 10月は食品ロス削減月間です

## 食品ロス削減へのご協力をお願いします!

日本では、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品＝食品ロスが、年間464万トン(令和5年度)も発生しています。その経済的損失は約4兆円にものぼります。

国民1人当たりに換算すると、年間で約37kgの食品を廃棄していることになり、金額にすると3万円以上の損失に相当します。

毎日のちょっとした心がけが、地球にも家計にもやさしい未来をつくれます。今日からできる食品ロス対策をあなたも始めてみませんか?

### 今日からできる家庭での食品ロス削減術!

#### お買物編



**買い物に行く前に、冷蔵庫などのチェックをしましょう。**

まだ残っている食材を誤って買うことがなくなり、買いすぎの防止になります。  
メモを書く、スマホで冷蔵庫の中身を写真で撮っておくことも有効です。

#### 保存編



**冷凍庫を活用して、賢く食材を保存しましょう。**



買ってきた野菜をそのまま野菜室に入れて、気づいたら傷んでいた…

そんな経験はありませんか?実は、野菜類は「捨ててしまいがちな食品・食材」第1位。でもご安心を!多くの野菜は冷凍保存ができるんです。

さらに、「最近捨ててしまった食品・食材」ランキングの上位3つ全てが冷凍保存可能なことをご存じでしたか?冷凍保存を上手に活用すれば、野菜や食材を2週間～1ヶ月ほど長持ちさせることができます。

食材の無駄を減らして、賢く美味しく使い切りましょう!

#### 捨ててしまいがちな食品・食材

|    |       |       |
|----|-------|-------|
| 1位 | 野菜類   | 55.0% |
| 2位 | 調味料・油 | 13.8% |
| 3位 | 果物    | 11.2% |

#### 最近捨ててしまった食品・食材

|    |      |      |
|----|------|------|
| 1位 | キャベツ | 7.6% |
| 2位 | きゅうり | 6.9% |
| 3位 | もやし  | 4.9% |



(出展:ハウス食品グループ本社調べ2022年5月)

| 食品   | 冷凍方法※                       | 解凍・活用方法※                                   |
|------|-----------------------------|--------------------------------------------|
| キャベツ | 生のまま、適当な大きさに切る。             | 凍ったまま、炒め物や煮物、汁物の具材に。                       |
| きゅうり | 生のまま、丸ごと OK。                | 5分ほど常温に置き(半解凍状態に)、スライスして、水気を切り酢の物やポテトサラダに。 |
| もやし  | 生のまま、買った袋のまま OK。            | 凍ったまま、炒め物や煮物、汁物の具材に。                       |
| 大根   | 生のまま、適当な大きさに切る。             | 凍ったまま、煮物、汁物の具材に。                           |
| にんじん | 生のまま、適当な大きさに切る。             | 凍ったまま、炒め物や煮物、汁物の具材に。                       |
| きのこ類 | 生のまま、石づきがあれば取り除き、適当な大きさに切る。 | 凍ったまま、汁物や炊き込みご飯の具材に。                       |

※冷凍方法及び解凍・活用方法は一例を紹介しています。冷凍することにより、多少食感や風味が変化するものがあります。