

我が家の生ごみダイエット日記

我が家の燃やすごみの普段の重さは約5kg/回です。(3人家族)

野菜クズの堆肥化(コンポスト使用)と水切りでどれだけ減量(軽量)化できるか、身近なことで実践してみました。

うちの町内は火・金が燃やすごみの収集日なので、火・水・木の3日間の生ごみでチャレンジ!



購入したコンポストを設置



米ぬかと野菜クズを投入

※コンポストや生ごみ処理機の購入には補助金交付制度があります。

お得すぎ♪



○1日目 夕飯の献立は、ホワイトシチュー しなびたジャガイモなど根菜が多く、かなり重めです。(もっと皮を薄くむけて?) ⇒ **494gをコンポストへ**



皮は濡らさないうちにむきました♪



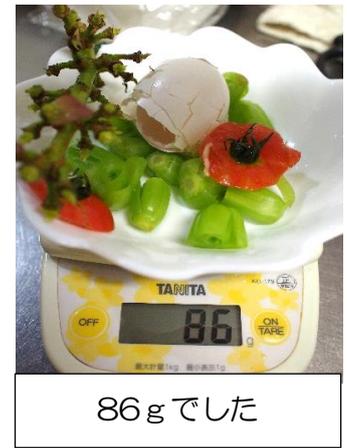
美味しそう?に完成しました



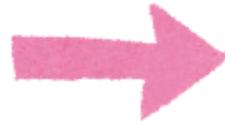
494gでした

○2日目 夕飯は、小松菜炒め卵とじ・冷やしトマト・デザートでブドウなど、今回は軽めです。

⇒ 86gをコンポストへ
食べすぎ。



排水溝の茶殻などはごみ箱に捨てる前にネットごと「ぎゅぎゅっと」水切り。
60gほど軽くなりました。



355gが296gに！ 水分を約60g減らすことができました

2日目は合計146g減！（コンポストへ86g+水切りで60g減）小さなことからコツコツと！

○3日目 ピーマンのオイスター炒め・ナス炒り・冷やしトマト・カボチャの甘煮など。（おおっ夏野菜）カボチャのワタは別日に処理したので、あまり重さは出ませんでした。⇒ 355gをコンポストへ



赤黄緑でバランスがいいぞ！



355gでした

○金曜日の朝、ごみ袋を計ります！

コンポストに投入した野菜クズ分と水切り分の
995g ÷ 約 1Kgの軽量化ができました。がんばりましたよ。

そして、今回の燃やすごみの総重量は3.4Kgでした。

(おおっ軽くなりました)



さあ金曜日、計量です



3.4Kgでした

ということは

$995\text{g} \div (995\text{g} + 3400\text{g}) \times 100 \div 22.64\%$

約 23%の軽量化に成功しました。

生ごみが減ることによって臭いや容積が減り、ごみ出しの回数や量も減らせます。(お財布にもやさしい♪) さらに水分量が減ると清掃センターの焼却効率も上がり、負担が軽くなることから炉の寿命も延びます。(ごみ焼却による二酸化炭素の排出量も減り、地球温暖化防止にも貢献！)

ぜひ皆さんも、生ごみ堆肥化と水切りの「生ごみダイエット」にチャレンジしてみてください。

