

食べきり 水きり 使いきり

3きりのすすめ

3きりのメリット

「食べきり」「水きり」「使いきり」の「3つのきり」を心がけることで、環境にも家計にもメリットいっぱい！

- ・ 無駄な食費を使わず、経済的です。
- ・ ごみが軽くなり、ごみ出しが楽になります。
- ・ 生ごみの臭いを抑えることができます。ごみ集積場所もクリーンに。
- ・ ごみが減ることで環境への負荷も軽減できます。



食べきり

- ・ 家族の予定や好みを把握し、メニューを調整しましょう。
- ・ 食べきれる量を調理するようにしましょう。リメイクすると飽きずに食べることができますよ。



水きり

- ・ 茶殻を捨てる時はギュッとしぼりましょう。
- ・ 野菜は洗う前に皮をむきましょう。
- ・ 水きりネットを活用しましょう。

使いきり

- ・ 安さにつられずに、使いきれる量だけ買いましょう。
- ・ 在庫量を確認してから買い物に行きましょう。冷蔵庫やストックの写真を撮るのも手軽で効果的ですよ。
- ・ 野菜の皮を厚く剥きすぎないようにしましょう。
- ・ 調味料やスパイスは余りがちです。流行にながされず、必要なものだけ買うようにしましょう。

