

燃やせるごみを減らすためには「使い切り」「食べ切り」「水切り」の3つをあわせた「3切り運動」が効果的です。

あなたは何点？全部できていたら、  
ごみマイスター！

## ① 使い切り



Check

### 使い切りチェックシート

- 定期的に冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れを気にしている
- 食材は使い切れる必要な分だけを購入している
- 食材は、余らせず使い切るよう心がけている
- 同じものを重複して買わないようにしている

## ② 食べ切り



Check

### 食べ切りチェックシート

- 食べられる量だけ調理している
- 外食では残さないように気を付けている
- 食べきれなかった料理は、別の料理にアレンジして活用している
- 冷蔵庫の中の残り物を使っている

## ③ 水切り



Check

### 水切りチェックシート

- 三角コーナーやネットで水切りしている
- 生ごみをため込みすぎないように心がけている
- 野菜くずや茶がらは、乾かしてから捨ている
- 生ごみは捨てる前に、ひと絞りしている

燃やせるごみ対策  
3切り運動