

リンカイプラス

大盛況!「イーコトフェスタ秋」

多くの関係団体にもご出展いただき、25のイベントを開催。当日は早朝からたくさんの行列で、「楽しかった」「また来たい」等のお声をいただき、大変嬉しく思います。次回の開催は来年3月の予定です。



▲ リサイクルフリーマーケット

フードドライブ

屋外のイベントエリア(フードバンク福岡のブース)で開催。たくさんの食品が集まりました。



環境活動団体の紹介

鉄やアルミ、紙を磁石によって分別するミニ装置操縦体験が大人気。他にもクイズなど楽しい企画で大盛況でした。



▲ ごみ資源のリサイクル(廃棄物試験研究センター)



▲ クイズ、缶バッジ作り(JICA九州)



▲ 地球クイズビンゴ大会(アースステイ福岡)

その他のイベント・ワークショップも賑わいました



▲ 朝から大行列のフリー陶器市



▲ 学生服交換会・ランドセル譲渡会(さくらや)



▲ 新聞deバッグ作り



▲ SDGsねんどで遊ぼう(エフコープ)

フードドライブは随時受け付けています。ご家庭で余っている未使用の食品をご提供ください!



- 受付場所 / 臨海3Rステーション2階受付
- 日時 / 毎日10:00~16:00 ※休館日を除く

i 対象となる食品
未使用・未開封・賞味期限まで1カ月以上常温保存可能なもの

○	×
米、パスタ、そうめんなどの乾麺	アルコール *みりん、料理酒等を除く
調味料(醤油、食用油等)	
海苔、ふりかけなど乾物 菓子、飲料	
缶詰 レトルト・インスタント食品	

i 臨海3Rステーションの講座・イベント情報はこちらから 青号と赤号を交互に発行!

臨海3Rステーションでは、身近なエコに関する講座やイベントを紹介する「RINKAI NEWS」を毎月発行しています。プリントでの配布の他、公式WEBサイトでも公開しています。ぜひチェックしてみてください!

RINKAI NEWS
最新号はこちらから!



発行
福岡市 Fukuoka City Seaside 3R Station
臨海3Rステーション
〒812-0051 福岡市東区箱崎ふ頭4丁目13番42号
《WEB》 <https://rinkai3r-station.com/>
《TEL》 092-642-4641 《FAX》 092-642-4598
《休館日》 月曜日(祝日の場合は次の平日)、年末年始
《開館時間》 10:00~17:00
《アクセス》 ●地下鉄「貝塚」駅より徒歩約20分
●西鉄バス「リサイクルプラザ前」より徒歩約1分
●西鉄バス「高須磨町」より徒歩約10分

WEB

Instagram

@rinkai3r



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

身近な暮らしから「環境」について考える

ecoT

イーコト

日本での「食品ロス」の量、年間約523万トン
※農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

10
2023. 秋号
autumn

たくさん買っても無駄にしない



食べること
心もお腹も大満足

もったいない! を
行動に移そう

「おいしい福岡エコ運動」って?

「おいしい福岡エコ運動」は、福岡市が食品ロス削減のために行っている運動です。市内の飲食店や宿泊施設、食品小売店を利用する際は、「フードロスゼロ」に向けてご協力をお願いします。



おいしい福岡エコ運動
みんなてフードロスゼロ!

どうやったら減らせる？生ごみ

福岡市家庭から出る燃えるごみは約8万6000トンで、その約3割は食品廃棄物(生ごみ)。このごみの内訳を知り、それぞれどんなことをしたら減らせるか、取り組んでみましょう。



生ごみのうち3分の1は、食べられるものを捨てています。

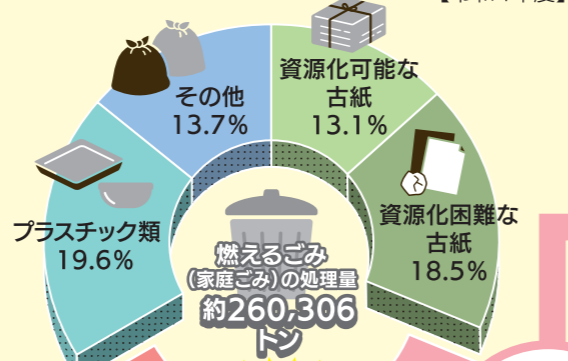
食品廃棄物のうち3分の1は手つかずの食品です。食品ロスを防ぐには「不要なものを買わない」「買ったものは食べきる」「食べきれないものは譲る」ことが大切。また、3分の2にあたる食品残渣も、食品を丸ごと食べきる工夫や、コンポストの利用で減らせます。

食品を無駄にしないことは節約にもつながります。地球にもお財布にも優しい食品ロス対策、今こそ始めませんか？



福岡市の燃えるごみ(家庭ごみ)の内訳

出典：福岡市環境局有識者会議資料 【令和4年度】



Point 2 冷蔵庫、食品保管庫を整理しよう！

冷蔵庫は1週間に1度、冷凍室や食品保管庫も3~4週間に1度程度整理して、奥底に追いやられた食品を消費期限内にレスキュー。冷蔵庫内をボックスなどで仕切り、食品の指定席を大きめに作っておくと、買い物前のチェックが楽になり、食品の使い忘れも防げます。

Point 3 徹底的に使う！食べきる！

野菜の皮は栄養豊富！皮付き調理、皮を主役にした料理、ベジブロスで食べきりましょう。野菜や肉を買ってきたら当日使うもの以外は冷凍したり、簡単に味付けしたりすると、後々調理しやすく長持ちします。野菜の切り端は“指定席”に集めて、汁物や煮込み料理で消費。食事の残り物も翌日までに食べきりましょう。

Point +a 旬の食材を食べ、地産地消を

日本は食品の6割を外国から輸入しています。国内の生産量を増やすには、その土地で作られたものを食べ、流通量を増やすことが大切。新鮮な季節の野菜や果物は低価格で、栄養価が高いです。今日から地産地消を心がけてみましょう。

Point 1 必要なものだけ購入しよう！

家にあるものを何度も買ってしまふ「重複買い」は食品ロスの大敵。買い物に行く前に冷蔵庫の中を点検し、重複買いを防ぎましょう。まとめ買いをしたときは、帰宅後すぐに「切る」「塩をする」「冷凍する」といったひと手間を。



まだ食べられる食品はフードドライブを

2階受付で毎日回収中

「フードドライブ」とは、ご家庭で食べきれずに余っている未使用の食品をご提供いただき、必要としている人・場所に無償配布する活動です。

臨海3Rステーションでは毎日「フードドライブ」受付中！詳しくは裏面をご参照ください。

ご提供いただいた食品は、特定非営利活動法人「フードバンク福岡」を通して、子ども食堂や福祉施設、ひとり親家庭などへ届けられます。



生ごみはコンポストを使って肥料に

キエーロ講座 開催

「キエーロ」は土の中の微生物の働きで生ごみを分解するコンポスト。堆肥化の必要がない消滅型なのでどの家庭でも使いやすく、当ステーションのベランダでも利用しています。

講座ではGreen Action FUKUOKAの丸山千絵さんに具体的な実践方法を聞きました。キエーロ完成品の販売(福岡市の助成も利用可)や自作のアドバイスも行っていますのでお尋ねください。

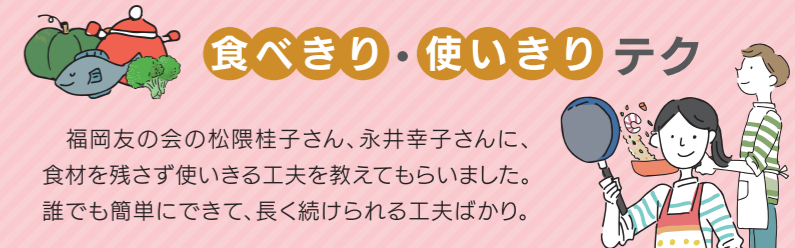


Instagram @green_action_fukuoka



ダンボールコンポストの素材を販売

いらないダンボールで、コンポストを作りませんか。自宅でできる安価なコンポストパーツを販売しています。米ぬか、のこず、納豆菌・乳酸菌・酵母から作られた発酵菌(写真右)。ダンボールを買ってもワンコインで作れます。初めての方も、ぜひお気軽にご相談ください。



福岡友の会の松隈桂子さん、永井幸子さんに、食材を残さず使いきる工夫を教えてくださいました。誰でも簡単にできて、長く続けられる工夫ばかり。

葉物野菜はカットして冷凍

すぐに使わない分は「炒め物用」「汁物用」など好みの長さにカットして冷凍。冷凍のまま調理に使用します。



肉は塩をして

すぐに使わない鶏肉や豚ブロック肉は塩をして。水分が抜けて味が凝縮し、日持ちします。ゆでたり焼いたりするだけでメインに。



残った調味料の使いきり方

ナンブラーは焼きそばや炒めもの、オイスターソースはカレー、バルサミコ酢はきんぴらごぼうに少量加えて隠し味に。



ニンニクとショウガの保存方法

ニンニクやショウガは1片ずつ冷凍。半解凍にして調理します。ショウガは焼酎(ホワイトリカー)に漬けると長持ちしますよ。



廃棄物をだしに！

野菜の切れ端、芯、ワタなどを冷凍し、水で煮出したベジブロス(野菜だし)はカレーやシチューに。こした野菜くずはコンポストへ。



皮の使い方

長芋はひげ根を軽く火であぶって皮ごとすりおろし、ショウガの皮は冷凍して、魚を煮るときに入れます。厚めにむいた皮はきんぴらに。



かんたん ドレッシングレシピ

基本の“ドレもと”

材料 ・酢…カップ1 ・胡椒…小さじ1
・塩…小さじ4 ・砂糖…小さじ1

作り方 瓶にすべて入れてよく振り、塩を溶かす。
※酢が入っているため瓶で保存(常温保存可)。



フレンチドレッシング

「ドレもと」大さじ1にサラダ油大さじ2を加える。

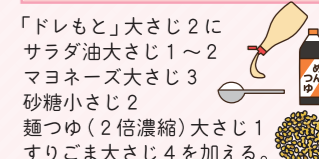
りんご(皮ごと)または玉ねぎのすりおろし大1~2を加えてもおいしい！



ごまドレッシング

「ドレもと」大さじ2にサラダ油大さじ1~2 マヨネーズ大さじ3 砂糖小さじ2 麵つゆ(2倍濃縮)大さじ1 すりごま大さじ4を加える。

Point 酸化するので、使う直前に油と合わせるのがポイント☆



Message 10月は食品ロス削減月間です

臨海3Rステーション 館長 馬場崎 正博

地球に種子植物は20万種ほどありますが、主な食料となる植物は数十種にすぎません。人類は長い年月をかけて食べられるものを選んできました。現代の私たちは、もう一度植物の大切さを学ぶ必要があるのではないのでしょうか。

