

## 市民の取り組み部門候補 ア

### ○サランラップをいろいろなもので代用する

熱湯消毒したさらしを、おにぎりを握るときや野菜など水分が少ないものをレンジで温めるときは、水で濡らし固く絞って利用する。

魚やカレーなど水分が多いものをレンジで温めるときは、温める食品を載せたお皿よりも一回り大きな深皿をかぶせる。

野菜や果物は天日干しして乾燥させガラス瓶で保存する。

### ○プラスチック保存容器をガラス製へ

サランラップやプラスチック容器など食品に触れた状態で加熱すると添加物が溶け出し健康に良くないと知り、電子レンジへプラスチック容器を入れないように心がけるようになりました。

### ○布製のエコバックを使う

スーパーでの買い物袋有料化の際プラスチック製のエコバックを買って使っていましたが、最近そのエコバック自体のゴミが増えたと知りました。布をミツロウとアイロンで蟻引きすると、水をはじくようになり洗って繰り返し使えると知り、大きめのものと肉や魚を入れる小ぶりのものを買え替え使い分けています。

今回の企画に参加するため久留米市立図書館で脱プラスチックに役立つような本を借りました。わが家はゴミの分別に気をつけているし、ポイ捨てもしないので、わりと脱プラスチック生活できているほうだと思っていました。

ですがプラスチック製の食器洗いスポンジや保存容器を使っていると洗うたびにマイクロプラスチックを流していることやプラスチックから加熱や長期接触により食品へ化学物質がしみだし健康に影響がある可能性については知りませんでした。

そこで食品が直接触れる製品から脱プラスチックに取り組みました。そもそも昔はサランラップの代わりにさらしで埃を防いだり保存していたのですね。また乾燥してお天気の良いこれからの季節は天日干しに適していたので、このタイミングで食材を干すことで火の通りが早いこと、旨味が凝縮されるので調味料を減らせること、常温で長期保存できることなどの魅力まで知ることができてよかったです。ついでに皮などの生ゴミも天日干ししてみたら、量が減り燃えるゴミも少し減らせていいなと思いました。

今の課題はまとめて炊いたごはんを脱プラスチック製品でどう冷凍するかです。いつもサランラップを使用していたので、さらしで代用してみました。水分が抜けパサパサになってしまい代用品を探しています。もしこの企画でよいアイデアをお持ちの方がいらっしゃればシェアしてもらえると嬉しいです。  
環境について考える機会をありがとうございました。



サランラップをさらしで代用しておにぎりを握る

久留米市立図書館で借りた本たち



布製のエコバック



野菜や生ゴミを天日干し