

令和 7 年度
3 キリモニター2025調査報告

生活環境課

【目的】

生ごみを減らす3キリ運動(食べキリ、使いキリ、水キリ)について、市民運動への広がりが十分でないことから、3キリ運動を実際に取り組んでもらうことで、3キリ運動の周知・定着を図るもの

【対象】

実施期間: 令和7年8月～3月のうち任意の期間

対 象 者: 一般100人・小中学生50人

参加者数: 31人

【調査方法】

広報誌等により募集を行い、調査票又はlogoフォームにて回答

【モニター調査内容】

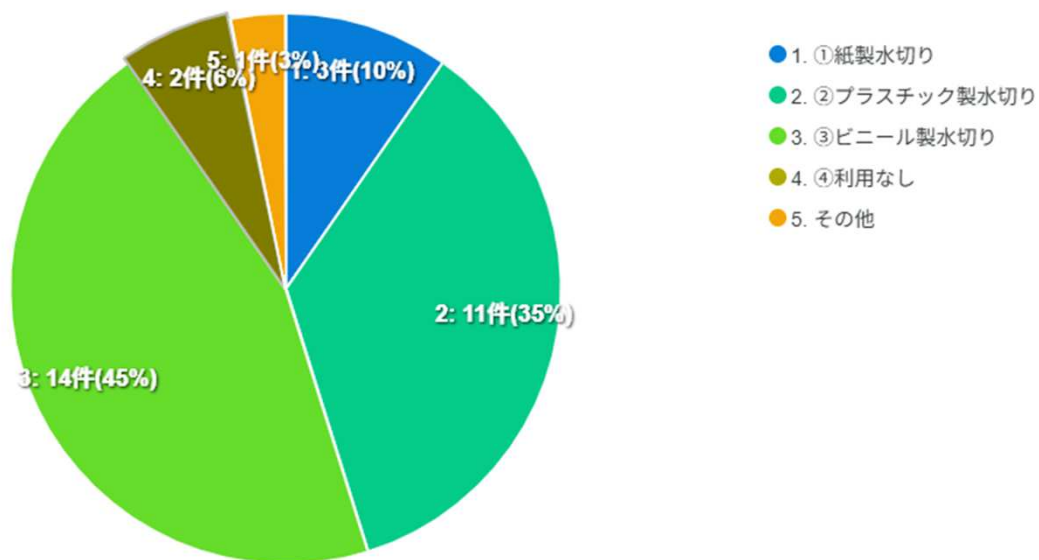
- ① 1週間、水切り効果及び食べ残し量を測定し、記録
- ② 水切りグッズ4種類から1つ選んで使用してもらい、使用した感想を報告
- ③ 3キリ運動を継続する課題の抽出

調査結果まとめ

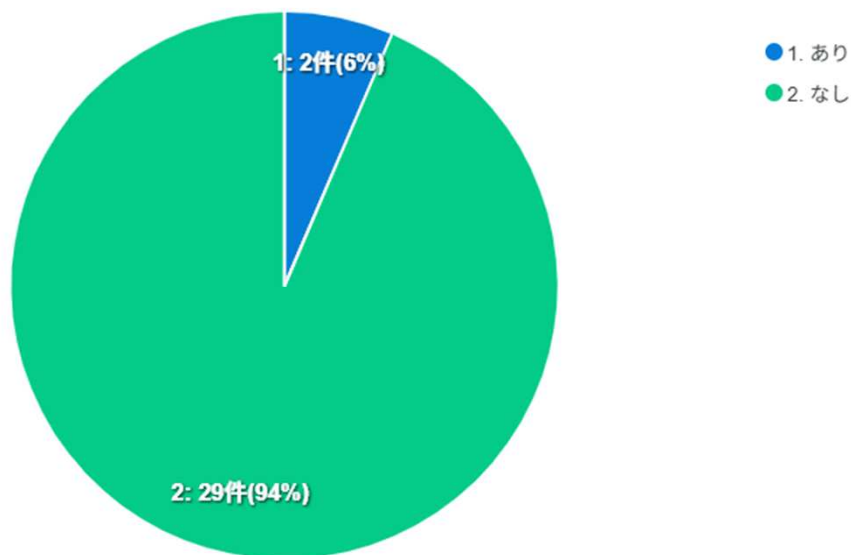
2 減量効果

No.	水切り前 (g)	水切り後 (g)	減量効果 (g)	減量効果 (g) / 日	
1	7,813	6,628	1,185	197.5	
2	3,830	3,530	300	50	
3	1,522	1,422	100	14.28571429	
4	362	272	90	12.85714286	
5	1,575	1,296	279	39.85714286	
6	1,973	1,826	147	21	
7	2,270	2,070	200	28.57142857	
8	1,305	1,080	225	32.14285714	
9	1,800	1,710	90	18	
10	711	697	14	2	
11	1,530	1,300	230	38.33333333	
12	1,197	1,016	181	60.33333333	
13	1,950	1,863	87	12.42857143	
14	2,596	2,440	156	22.28571429	
15	895	811	84	12	
16	1,596	1,115	481	68.71428571	
17	1,954	1,769	185	26.42857143	
18	880	728	152	21.71428571	
19	1,145	977	168	24	
20	3,090	2,800	290	41.42857143	
21	590	510	80	11.42857143	
22	2,907	2,826	81	11.57142857	
23	1,880	1,707	173	24.71428571	
24	829	790	39	5.571428571	
25	2,232	1,939	293	97.66666667	
26	2,540	2,450	90	18	
27	1,628	1,436	192	27.42857143	
28	3,741	2,953	788	157.6	
29	4,560	4,321	239	34.14285714	
30	805	789	16	4	
31	4,023	3,962	61	8.714285714	
合計	65,729	59,033	6,696	36.92642089	平均

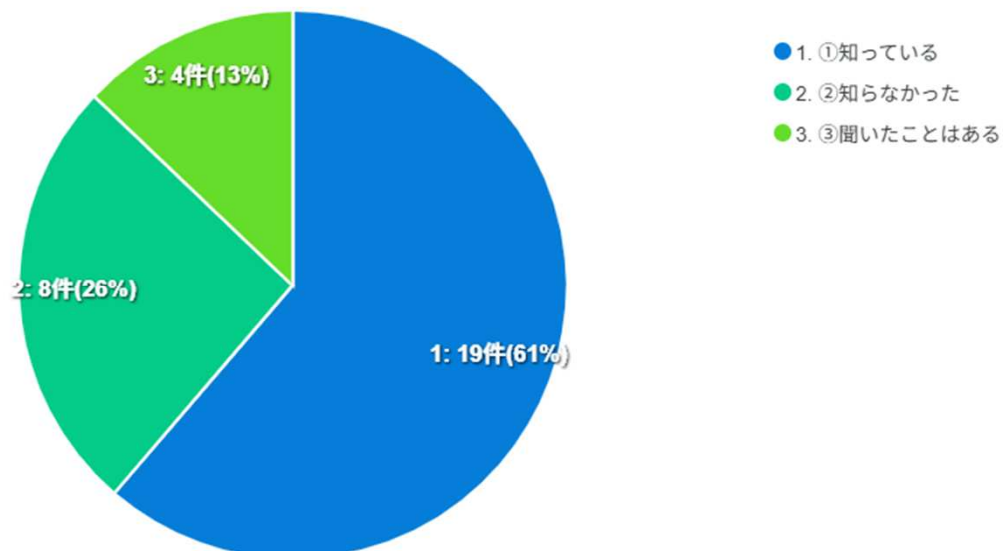
3 水切りグッズは何を使いましたか。



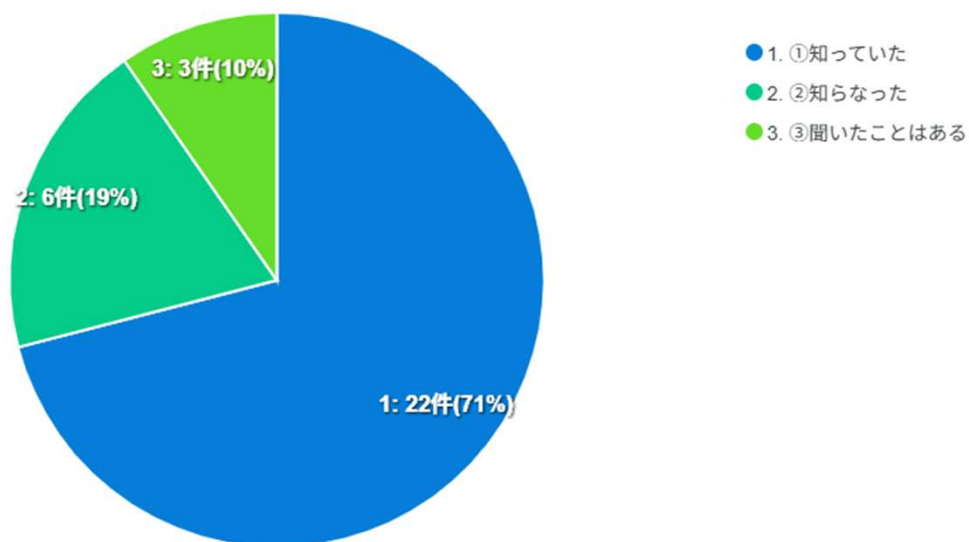
4 ご家庭にコンポストはありますか。



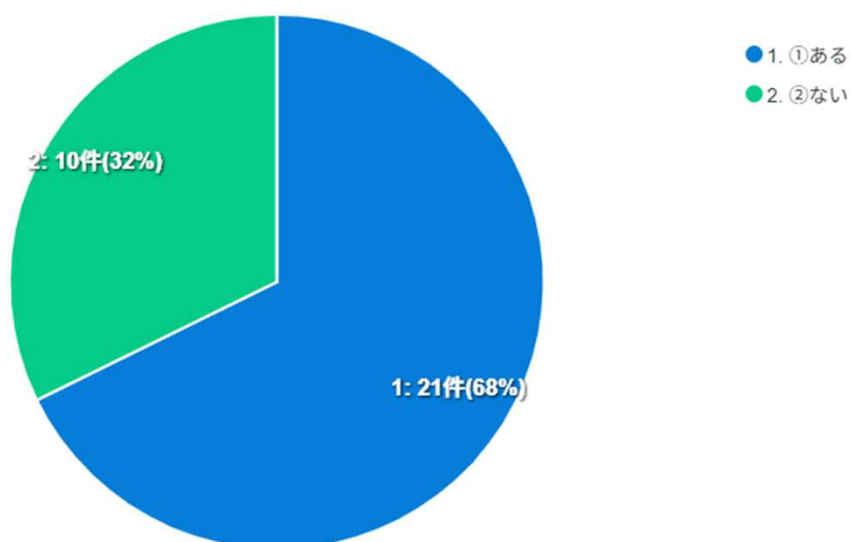
5 「かのや3キリ」運動を知っていますか？



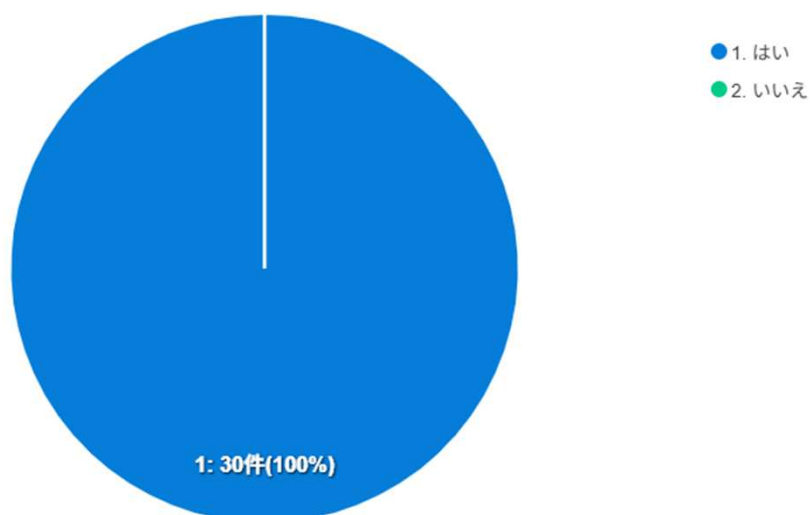
6 食べキリ・使いキリ・水キリは知っていますか？



7 食べキリ・使いキリ・水キリに取り組んだことがありますか？



8 3キリモニターに取り組んだ結果、3キリに対する意識が高まりましたか？



9 日頃工夫していることがありますか？

- ・ 残さないようにメニューを工夫している。
- ・ 必要以上の量を作らない、使わない。前日までの生ごみは翌日の朝イチに、水を使う前に（水分が切れた状態で）新聞紙にくるんで捨てています。
- ・ 食べ残しのないようにしている。
- ・ 食材の使い切り、食べ切りをするように心がけています
- ・ すてる食材を出さないよう、皮もできるだけ使うようにしている。
- ・ 皮ごと使っている。
- ・ 家にある物を見て、献立を考えてから買い物したり、野菜も食べる分を考えて買ったり、皮まま使えるものは使うようにしています。
- ・ できるだけ生ゴミを出さないようにしている。
- ・ 大根の皮はきんぴら炒め、ブロッコリーの茎も食べるようにしてます。
- ・ なるべく作りすぎない残さないを心がけてはいる。
- ・ 買いすぎないように気をつけています。
- ・ 野菜は洗う前に芯を切り落とす。
- ・ 野菜やきのこ類は使えるギリギリのところでカットし、生ごみを減らしている。
- ・ 食べ残しをしない。野菜は使える所ギリギリまで使う。
- ・ 無駄な買い物をしない。
- ・ 玉ねぎなどのネットを捨てずに水切りに再利用しています。食べ残しが無いよう、一食分ずつ分けて冷凍保存しています。
- ・ 普段からあまり生ゴミを出さないよう、カット野菜を使ったり廃棄を減らすようにしている。
- ・ 食べる分だけ、使うようにしている。
- ・ ごみはこまめに分別しています。また濡れると重くなるし、水切りも大変になるので、できるだけ濡らさずに不必要な部分は処理するようにしています。
- ・ たまに生ゴミを庭の畑に肥料として埋めてます。

10 3キリモニターをした感想（小中学生）

- ・ ご飯を残さず食べ切るだけで、環境に優しい取り組みになると分かりました。
- ・ 3キリを初めて知りました。食べきりは苦手な食べ物があって、なかなか完食できない日があったので、これからは頑張って食べれるようにしたいです。
- ・ 水切りをすることでゴミの量が減ってとてもエコだと思います。水切りグッズを使うことで手軽にできて継続しやすく、これからも意識してゴミを減らしたいです。
- ・ ご飯を残さない様に食べないといけなかった。
- ・ 水が重いのが分かった。
- ・ 1日10gとか少しの水切りだけど、みんなが心がけることが大切なんだなあと思った。
- ・ 生活していれば必ずゴミは出ます。どんな風にそのゴミの量や重さを減らせるか楽しみながら取り組む事ができました。

11 3キリモニターをした感想（一般・保護者）

- ・ 測定をすると、水分を含めないように心掛けている気がします
- ・ 環境問題というと、大きなことをしないとイケないと思っていましたが、各家庭の小さな取組みの積み上げだと分かりました。これからも小さいことをコツコツと取り組んでいきたいです。
- ・ モニターをすると料理の時に意識するので結果的にいい
- ・ 日々料理をする中で、食べきりと使い切りは考えながら料理してるので、あまり残もない方なのかなと思いながらでした。水切りも気をつけてはいますが、水分が多いものは絞ることでけっこう水も出てきたので、これからも気をつけていきたいと思います。
- ・ 簡単にできることなので、これからも水切り、食べ切り、使い切りを心がけたいと思います。
- ・ 茶殻や出汁かす？は、しっかり絞ればかなり減量効果がある。1日にでる生ゴミ量を計ったことがなかったので、多いことに驚いた。
- ・ 今までは水をあんまりきらずに捨てていたのでこれからはしっかり水をきる。子供にも残さず出来るだけ食べ終わるようにしっかり話をしていきたいと思った。
- ・ これからも水分をしっかり切ってゴミを出すように気を付けようと思った。
- ・ 水切りラックを置いていたが、すぐにカビが生えたりして掃除が大変でした。水切りグッズを使うことで、掃除がとても楽で、とても使いやすく、継続しやすいと思いました。今後もまた水切りグッズを購入したいと思います。
- ・ いつも以上に意識をして取り組むと、いつもより生ゴミの量が減った様に感じました。これを続けていきたいです。
- ・ 使うかもしれないと買ってしまう食材もあるのですが、結果捨ててしまう。無駄な材料の購入を控える。ある食材で献立を考える。廃棄の食材を濡らさないようにする。
- ・ ゴミを少なくしようと意識して調理できました。
- ・ ちょっとしたことでもゴミが減るので少しでも水切りしていきたい。
- ・ 普段から廃棄を減らすように心がけているが、水きりの効果を実際に体感できたのは良かった。
- ・ 水切りをすると匂いが少ない。
- ・ 3キリモニターに取り組むと自然とごみを分別すること、むだを減らすこと、使い切ることなど意識するようになります。最近、温暖化の影響かなと思う気候異常が増えてきているので、引き続き頑張っていきたいと思います。
- ・ 食材は宅配を利用し必要な分だけで、普段からゴミの減量に心がけているので、ゴミはそれほど多くはなかったと感じました。でも、ゴミを捨てに行く時はズッシリと重くなってるので、もう少し水分が減る工夫を考えようと思います。
- ・ 暮らしとらゴミの密接な関係を実際に計りで軽量したり、ゴミセンターに持ち込んだりしながら体験する事で、一層ゴミ減量化の重要性を学ぶ事ができたと思います。