

# 都ファミリー 通信

安心の人生をサポートさせていただきます。  
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和2年 3月  
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店  
都ファミリー有限会社  
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1

TEL : 0120-060-069  
TEL&FAX ; 075-963-6753

<https://miyako-f.com/>

Aflac

## 「生ごみを減らす」

買いすぎ、期限切れが発生の要因



- ① 作りすぎなどで食べきれずに廃棄された食べ残し
- ② 賞味期限の見逃しなどで廃棄された直接廃棄
- ③ 野菜の皮など過剰に除去された可食部分、過剰除去

食材の購入→保存→廃棄の流れをつかもう

- ☆食材の購入：メインディッシュを決め、余分を買わない
- ☆献立のパターン化；調理法やメニューで使い道を考える
- ☆主菜・副菜として活用；レパートリーを割り振ると多彩に
- ☆食材を使い切る；捨てている部分にも栄養豊富な箇所が
- ☆冷蔵庫をゾーニング；うっかり期限切れを防ぐ
- ☆ぬらさずに廃棄；ボウル・ざるを活用すると便利
- ☆乾燥させて減量；生ごみの約70～80%は水分



春が近づいてきましたね。花粉症もありますが、  
コロナウイルスなどの感染症もあり、どうか、  
お身体にご留意ください。早く終息することを  
願います。何かございましたら、お気軽に  
お電話ください。お待ちしております。



☆予約制ですのでご来店の際は、お電話下さいね。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、  
わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、  
いつでもお気軽にご連絡下さいね。 訪問もさせていただいております。  
ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。