

不製造垃圾的生活妙方——廚房

摘錄自「今地球を救う本」

翻譯/陳香如

在日本各地一天所製造的垃圾量約為 12 萬噸。相當於霞關大樓體積的 240 倍份量，而且每年還有再增加的趨勢。

現在，在被丟棄的垃圾中，有一半是可以回收再利用的。相較於為了處理不斷增加的垃圾，而增設越來越多的垃圾處理場，倒不如我們每一個人共同努力減少垃圾量，來得更為實際。

在埼玉縣川口市，當地市民結合民間團體，共同著手於紙類、瓶類、鋁罐類等資源回收的分類。此被稱作「川口方式」的資源利用制度，其主導人是在市中心居住的一位家庭主婦，叫做松田美夜。她發起的「垃圾伙伴」，即使在只可能增加一個伙伴的情況下，她也熱心地到全國各地宣導川口市在資源利用這方面的成效。下面是有關不製造垃圾的生活妙方：

日本家庭一天製造的垃圾量，平均一人約為 890 公克，但在松田家卻是 100 公克，只佔一份晚報的重量。「不買無法回收的東西」則是他們生活的基本守則。

而所謂無法回收再利用的的垃圾，其頭號代表為塑膠製品。松田在選購果汁、醬油、美乃滋醬時，儘可能選擇有玻璃瓶裝的商品。選購東西時的優先順序為（1）玻璃瓶（2）鋁罐（3）塑膠瓶。玻璃瓶因為可重複使用，所以成為最佳首選。

再者，廚餘可埋在院子裡，處理成肥料。當然設法煮飯不留下多餘的剩菜、剩飯，是最好的原則。另外，紙類是大於收據的紙張，全部再回收利用。報紙、雜誌、鮮奶盒不用說，用過的便條紙或筆記本都包含在回收範圍內。

儘可能別買無法回收的東西，並且把可回收的東西全部再利用。這樣當成垃圾不得不丟掉的東西，就只有使用完後的面紙、保潔膜或塑膠製品購物袋。垃圾量每天只有 100 公克就是這樣實踐的。

假使廚餘無法作成肥料而需丟棄，現在的垃圾量每個人減半亦不無可能。「垃圾可減半，你也是垃圾伙伴的一份子。」松田如是說。從今天起，你何不也開始著手減少垃圾參加「垃圾伙伴」！

譯者註：據台北市環保局 2005 年 3 月份的統計，3 月份的垃圾量為 1290 噸，已較 2000 年同月份減少了 56%。台北市垃圾量減量有很大的進步。台北市每人每日的平均垃圾量已為 490 公克。上面日本 890 公克每人每日資料是 1991 年的統計，現在可能低於 500 公克上下。

以下是從廚房作起垃圾減量的建議：

- 切記不買變成垃圾的東西。如：牙膏包裝盒。
- 購買零賣、秤量的東西，而不買裝在塑膠盒的物品。
- 自備購物袋，拒絕塑膠袋或過多的包裝。
- 在超市購物，倒不如在小商店裡。
- 食物不剩餘。15c. c. 的醬油倒入溪中，要 2 個浴缸約 1 噸的清水，才能讓魚生存。
- 儘量購買玻璃品裝的果汁、啤酒。
- 購買清潔劑，買其容器可再回裝的產品。
- 避免使用廚房紙巾之類用完即丟的商品。咖啡濾紙用可重複使用的布製品。
- 保鮮膜水洗後再重複使用。錫箔紙也別浪費使用（錫箔紙 20 公克相當於一個鋁罐的份量。）
- 用完之電池，請民間團體及電池製造商作回收的動作。另外，為了不增加垃圾量，改用充電式電池。
- 測量一下每天的垃圾量為多少。
- 呼籲政府機構及企業，建立起資源再利用制度。

廚房內您就可做得到不製造垃圾

● 流理台三角形垃圾桶

爲了不污染川、海岸，使用細網型的過濾袋，或是用過的絲襪也可應用上。

● 塑膠容器

塑膠製的垃圾在日本1年內約有300萬噸，相當於總垃圾量1/10。塑膠製品一經燃燒，便會產生有毒氣體，然而用掩埋方式也無法分解，是不能再利用的棘手物品。所以盡可能別買塑膠製品。

● 處理油污

絕對別將油直接倒掉。用報紙或抹布吸乾後再丟入可燃物垃圾桶內。(此時使用牛奶盒也是不錯的選擇。)如能再加工製成肥皂則更好。

● 垃圾桶

可燃物、不可燃物、可回收物，至少分成3種後再處理掉吧。但當務之急是想辦法不製造垃圾。

● 水龍頭

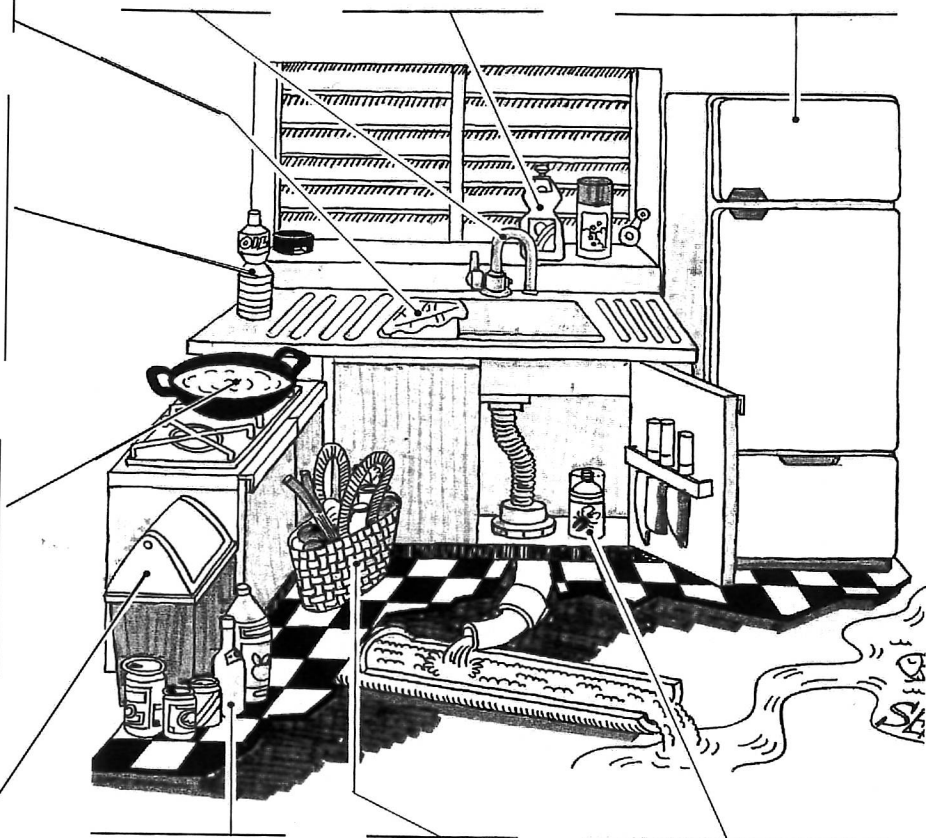
可裝置省水開關。其省水開關可在都內的水道局免費索取。裝置方法簡單，可至住家最近的水道局洽詢。

● 廚房用清潔劑

不使用化學合成的清潔劑，改用肥皂。在沾滿油污的碗盤上先用抹布或報紙拭擦(不用廚房紙巾)。清潔劑用洗米水或煮麵汁也是替代的方法。

● 冰箱

一般家庭耗電量最多的即是冰箱。相當於總消耗電量的1/4。聰明的使用方式爲：食物不全塞滿，且減少冰箱開關次數及時間。冰箱內的容量限佔1/3程度爲止。牛蒡、洋蔥、馬鈴薯等食物即使不放冰箱也能長期保存。



● 瓶、罐

玻璃瓶、罐是可重複多次再利用的。巧妙地回收得當的話，資源及其所製造的能源也能節約。比方喝完隨即噹一聲被丟掉的一個鋁罐如能回收，其節省的電力就可用來開3個小時的電視了。

● 購物袋

從石油所製成的塑膠袋是不能自然分解掉，變成有害垃圾；又紙袋也會破壞森林。自備購物袋吧。同時告知商家一聲「不需要袋子。」

● 殺蟲劑

殺蟲劑基本上和農藥相同。造成人體不好的影響也很大。要消除蟑螂，用手工製的硼酸丸。硼酸(250公克)裡加入洋蔥泥(2大匙)和麵粉、牛奶(各1杯)、砂糖(2大匙)混合攪拌，捏出小拇指尖的大小後，放在蟑螂會出沒的地方。但要特別留心，別讓幼童及寵物塞入口中。