

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 峰支部

〔問い合わせ〕
保健部健康推進課
0920(58)1116

峰支部では環境美化活動の一環として、廃油ろうそく作りや、米のとぎ汁発酵液作りを実施しています。捨てればゴミの廃油をろうそくにして、エコに一役。玄関の電気を消してろうそくのほのかな灯りを、いろいろ工夫して楽しんで下さい。

米のとぎ汁はそのまま流せば川や海を汚してしまいます。とぎ汁発酵液は川や海をきれいにしてくれます。台所、洗濯、風呂、トイレに。花や野菜の肥料としても使えます。ぜひお試しください。

廃油ろうそくの作り方



用意するもの



- ・鍋・廃油・凝固剤・ろうそく・たこ糸
- ・カップ

(堅めのアルミカップ又はヨーグルトの
カップなど)

1. 廃油を200cc鍋に入れ、80 くらいに温める。
(高温になると発火のおそれがありますので、
火のそばから離れないで下さい。)
色をつけたい場合はクレヨンを削って入れ
かき混ぜる。
2. 凝固剤を入れる。火を止めて凝固剤15gを入れ、
溶けるまでよくかき混ぜる。
香りをつけたいときはアロマオイルを入れる。
3. 芯を作り立てる。ろうそくを鍋に入れ、湯煎
で溶かす。ろうそくの溶けた鍋にたこ糸を入れ、
口をつけたら取り出し、固まったら適当な
長さで切り、3股に割いて接着剤でカップの
底に固定させる。
4. 廃油を移し固める。新聞紙を広げカップを並
べる。鍋が手で触れるくらいまで冷めたら、
大さじ1杯をカップに移す。50 くらいにな
ると一気に固まる。
廃油が高温だと芯がおれる可能性があります。
5. 固まったら完成！

注意!!

ケガや火傷・事故に十分注意しましょう。
火を灯す時は目を離さないで下さい。
使った後は燃えるゴミに捨てて下さい。

つめのとぎ汁発酵液の作り方

ペットボトル(2リットル用)
で作る場合



用意するもの



- ・米のとぎ汁... 2リットル(とぎ始めの濃いもの)
- ・EM1またはEMW... 20cc (キャップ約3杯分)
EMとは汚染物を浄化するパワーを持つ有用微生物群のこと
です。市内の一部のスーパーで販売されています。
- ・糖蜜または砂糖... 20cc
- ・ペットボトル・じょうご・ポール

1. ポールにEMと糖蜜または砂糖、米のとぎ汁を
入れよくかき混ぜます。
2. 1をじょうごを使ってペットボトルに入れます。
3. しっかりふたを閉めて密閉状態にします。
4. 冷蔵庫の横など比較的温かい所において4 ~
7日でできあがり。

成功するポイント

1. EM、糖蜜(または砂糖)をちょっと多めに入れ
る。
2. とぎ汁、EM、糖蜜(または砂糖)をよくかき
混ぜる。
3. 温かいところ(30 ~ 40)に置く。冬場は風呂
の湯につけておくとうい。
4. 密閉はしっかりすること。
5. 発酵が始まったら必ずガス抜きをすること。
6. 前回作った米のとぎ汁発酵液を10分の1程度
残しておき、その中に新しい米のとぎ汁と糖
蜜または砂糖とEMを加えて発酵させる。この
作業を繰り返すことによって菌の密度を上げ
ることができる。
7. 糖蜜のかわりに砂糖を使用する場合は、自然
塩を少々入れると発酵しやすくなる。