

# 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。