

ごみゼロやまがた 推進BOOK



Reduce

Reuse

Recycle

Reduce

リデュース

ごみになるものを減らす



3R

Recycle

リサイクル

再生利用



Reuse

リユース

繰り返し使う



みんなで
守ろう
地球環境!



山形県

ごみになるものを減らす

リデュース (Reduce)

【食品ロス削減編】

買い物のときのポイント

- 買い物の前に冷蔵庫をチェックして、早く使わなければならない食材や、まだある食材を確認しましょう。
- すぐ食べるものは、陳列棚の手前から期限の近い商品を取りましょう。
- 使う分・食べられる量だけ買いましょう。安いからとたくさん買っても、使いきれずに捨ててしまうことに…

買いすぎない



期限表示の意味をチェック

- 「消費期限」は安全に食べることができる期限、「賞味期限」はおいしく食べることができる期限です。
- 賞味期限は“おいしいめやす”。少し過ぎても、おいなどを確認しながら、おいしくいただきます。
- 備蓄している食料品も、ときどき賞味期限をチェックし、定期的に食べて入れ替えましょう。

フードバンクの利用

余ってしまった食品は、フードバンクなどに寄付してみましょう。

【フードバンクとは】

寄付された食品を生活困窮者や子ども食堂などに提供する団体

【問合せ先】 循環型社会推進課

TEL : 023-630-2322

家庭での食べきり(調理)

- 冷蔵庫を整理しましょう。期限が近く、すぐ使わなければならないものは手前に置きましょう。
- 食材に合った保存方法を確認しましょう。
- 食べきれぬ分だけ作りましょう。
- 食材は無駄なく使いきりましょう。
- 残った料理はリメイクしましょう。

食べきれぬ量を作りましょう!



作りすぎない

環境にやさしい料理レシピ

県では食材を丸ごと無駄なく使う料理や、余った料理を活かしたリメイク料理のレシピコンテストを実施し、受賞レシピをホームページで公開しています。



家庭の「生ごみ」の3～4割は、「食べ残し」や「期限切れ」など、本当は食べることができた『食品ロス』です。

日本では、1人当たり毎日お茶碗一杯分の食べ物を捨てています。一人ひとりが自分ごととしてとらえ、「もったいない」を意識して、できることから始めてみましょう。

外食時の食べきり・持ち帰り

- まずは、適量注文が第一です。“小盛り”のメニューを準備しているお店もありますので遠慮なく聞いてみましょう。
- どうしても食べきれない場合は、お店の方に持ち帰りできるか聞いてみましょう。なお、料理を持ち帰る場合は自己責任で。帰宅したら速やかに、残さずいただきます。



テイクアウト・デリバリー

- テイクアウトや出前を取る時は、適量注文でおいしく食べきましょう。
- なお、容器などのプラスチックごみは分別してリサイクルへ。



もったいない山形協力店

簡単にできることのひとつが、3Rや食品ロス削減に取り組んでいるお店を選ぶことです。県では、これらに取り組んでいる小売店・スーパー、飲食店、宿泊施設を、「もったいない山形協力店」として登録し、ホームページで紹介しています。



生ごみの水切りでごみ減量

食品ロスを減らしても、“生ごみ”は出てしまいます。燃えるごみの重さの約半分は水分。生ごみはできるだけ水気を切って減量しましょう。また、乾いている生ごみは、三角コーナーに入れずに直接ごみ箱に捨てるなど、“濡らさない”工夫も大切です。

生ごみ処理機の利用もおすすめ。助成金を出している市町村も。

コンポストで生ゴミをたい肥に!



リデュース (Reduce)

【買い物編】

買い物時はマイバッグを 忘れずに

マイバッグは
ときどき洗い
ましょう。



使い捨てプラスチックの 使用を控えましょう

- ・ストロー
- ・スプーン
- ・フォーク等



不必要な包装は断りましょう

簡易包装
の商品も
あります。



詰め替え商品を購入

プラ容器は長く
繰り返し使いま
しょう。



マイボトル、マイカップの使用

水筒、タンブラー、マグカップ等



マイ箸の使用

丈夫なもの、長く使えるものを選びましょう。

【海洋ごみ問題】

山形県の海岸には多くのごみが漂着しています。
2050年には、海のプラごみの量が魚の量を超える
と言われています。

“海ごみ”の約8割は、内陸から流れてきたごみで
す。街中にあるごみも、雨などにより川を通して
海まで流れ出て、海の生き物が間違えて食べてしま
います。ごみのポイ捨てをしないのはもちろん、
使い捨てプラスチックの利用そのものを減らしま
しょう。



いらなくなったものも、繰り返し使用

リユース (Reuse)

●大切に、繰り返し使う

捨ててしまうなんて、
もったいない！

壊れていた物も、修理、
メンテナンスをすれば、
まだまだ使えます。
ずっと大切に。



リペア・リメイクも

修理してくれるお店(リペアショップ)
もあります。
お洋服などのリメイクもオシャレで
いいですね。



●ほしい人に使ってもらおう

フリーマーケット

不要になったものも、欲しい人が
います。お友達に譲っ
たり、フリーマ
ーケットや地域の交
換会などに出しま
しょう。



リサイクルショップ

出張買取サービスもあります。家
電、家具、楽器など
大きなものも大丈夫。
最近は、ネットオー
クションやフリマア
プリも。



短期間しか使わないものは
レンタルする

ベビー用品、旅行
用品、キャンプ用
品…いろいろな物
が借りられます。



空きビンなどもリユース

牛乳びんなどは繰り
返し使えるリターナ
ブルびん。
イベントなどではリ
ユース食器等も使わ
れています。



上手なリユース

誰かに譲ったり、リサイクルショップに売る場合も、
次に使う人のことを思って、大切に使いましょう。
取扱説明書や付属品なども取っておくといいですね。



再使用できないものも、資源として再生利用

リサイクル(Recycle)

混ぜればごみ、分ければ資源!

きちんと分けると、また製品の原料として使えるようになります。

市町村のごみ回収での分別徹底(ごみステーション)

定められた方法に従って、きちんと分別。

※分別の方法等はお住いの市町村によって異なります。

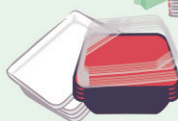
① 雑がみ(雑紙)

リサイクルできる紙を燃やすのはもったいない。
可燃ごみに出す雑がみを減らしましょう。



② プラスチックごみ

コロナ禍で食事のテイクアウトが増えるなど、
家庭のプラスチックごみが増えています。
軽く洗って、分別を徹底しましょう。



③ 携帯電話、デジタルカメラなどの小型廃家電

部品から金属(鉄、アルミ、銅など)が回収され、
様々な製品の原料にリサイクルされます。
リサイクルにより、貴重なレアメタルなどの資源を
大切にできます。
※小型廃家電は、回収ボックスやステーション回収
など、様々な方法で回収しています。お住いの市町
村の回収方法を確認しましょう。



【小型廃家電の例】

電話機、電子ゲーム機、
パソコン等、家庭の電
気や電池で動く製品が
広く対象となります。

スーパーなどの店頭回収

●スーパーマーケットなどでも、食品
トレーやペットボトル、紙パックや段
ボールなどの店頭回収を行っています。

●分別方法は店舗
によって異なります。
各店の注意事
項をよく確認しま
しょう。



地域で行う資源回収(集団回収)

町内会、子供会、PTAなどが行って
いる資源回収も大切です。

ごみの焼却や埋
立てには多くの
税金が使われて
います。

みんなで進んで
資源回収に協力
しましょう。



せっかく分別してリサイクルしても、リサイクル製品が使われないと、資源循環の輪が繋がりません。

リサイクルされた製品、又はリサイクルしやすい製品など、“環境にやさしい商品”を選んで、限りある資源の大切さを考えたお買い物をお心がけましょう。

山形県リサイクル認定製品の積極利用

県では、県内の廃棄物を活用し県内で製造・加工した良質なリサイクル製品を認定しています。

令和3年4月現在49製品が認定されています。事業用資材等のほかに、家庭用の製品もありますので、ぜひご利用ください。



山形県リサイクル製品
認定マーク

環境配慮型製品(エコマーク)

山形県リサイクル認定製品以外でも、環境にやさしい商品を選ぶことは、環境を守るために一人ひとりができる身近な一歩。

普段のお買い物の時も、環境にやさしい商品のマークを探してみてください。エコマークのほかにもいろいろあります。



エコマーク

新型コロナウイルスなど感染症対策のための 家庭でのごみの捨て方

- 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと -

1. ごみ袋はしっかり縛って封をしましょう
2. ごみ袋の空気を抜いて出しましょう
3. 生ごみは水切りをしましょう
4. 普段からごみの減量を心がけましょう
5. 分別・収集ルールを確認しましょう



環境省チラシ
(PDF)
ダウンロード

ごみを捨てたあとは石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

～ 全国一ごみの少ない県を目指して ～

山形県における家庭ごみ排出量は、近年増加傾向にあります。ごみを減らし（リデュース:Reduce）、繰り返し使い（リユース:Reuse）、資源として再生利用する（リサイクル:Recycle）の3つの頭文字をとった3R（スリーアール）の実践が、循環型社会の実現につながります。

一人ひとりが「3R」をライフスタイルに取り入れましょう

ごみが増えると、運搬や処分で排出される温室効果ガスも増えることから、地球温暖化防止のためにも3Rは重要です。

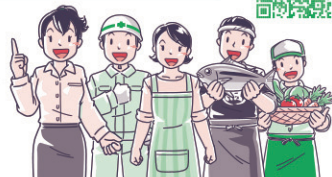
中でも特に重要なのが、ごみとしての排出を削減するリデュースとリユース。

この「ごみゼロやまがた推進BOOK」を参考に、毎日の生活を見直してみましょう。



ごみゼロやまがた県民運動の取り組み紹介

県では、市町村、消費者・商工業・製造業団体、NPOの代表等の委員で構成する「ごみゼロやまがた推進県民会議」を設置し、家庭や職場で取り組む、県民総参加による「ごみゼロやまがた県民運動」を展開しています。



出前講座、アドバイザー派遣制度のご紹介

私たち一人ひとりが、環境に対する理解を深め、具体的な3R推進の行動につなげるため、学校・公民館・中小企業・住民団体等が行う、講演会・学習会等に、様々な講師を派遣しています。

山形県環境科学研究センター

(TEL: 0237-52-3132) にご相談ください。



ごみゼロやまがた推進BOOK

発行 山形県環境エネルギー部循環型社会推進課

TEL 023(630)3044

Carbon Neutral Challenge

～プラごみを減らそう～

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

R3

