

ごみの減量 3つのRをご存知ですか？

第1のR Reduce (リデュース)

発生抑制—ごみになるものを減らす

- ・必要がないものは買わない、もらわない。
- ・買い物に行くときはマイバッグ(買い物袋)を持っていき、レジ袋はなるべく断る。
- ・欲しいものがあったても、本当に必要か考える。
- ・過剰包装を断り、ばら売り、量り売りを利用する。
- ・食べ残しや材料の使い残しを減らす。(必要な量だけ買いましょう)

第3のR Recycle (リサイクル)

再生利用—正しく分けて、原料に戻し、新しいものに生まれ変わらせる。ごみとして捨てるのではなく、「資源」として正しく分けて出すことで、ごみを資源として再び利用することができます。

- ・新聞、雑誌、段ボール、紙パック、雑誌などはトイレットペーパーに生まれ変わります。
- ・ペットボトルはボールペンやTシャツなどに生まれかわります。
- ・プラスチック製容器包装(プラマーク)は工業用製品に生まれ変わります。
- ・ごみを再生して作られた製品を利用しましょう。

しかしリサイクルをするにはたくさんのエネルギーを使い、多くの人手やお金がかかります。まずは最初からごみを出さないことが地球の大切な資源をもっと守ることになります。そのことを一番に考え、ごみの減量にご協力をお願いします。

第2のR Reuse (リユース)

再使用—物を大切に、繰り返し使うこと

- ・壊れたものも修理して使う。
- ・詰め替え製品を選ぶ。
- ・繰り返し使える容器(リターナブルびんなど)を利用する。
例)ビールびん、宅配の牛乳びんなど
- ・いらなくなった物を譲り合う。



食品ロス

日本における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる年間約2,842万トン。このうち、まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる食品ロスは646万トンとされています(平成27年推計)。これは世界中で飢餓で苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成26年で年間約320万トン)の約2倍にあたります。また、日本人一人あたりに換算すると“お茶碗1杯分(約139g)の食べ物”が毎日捨てられている計算になります。日本の食料自給率は現在39%で(平成27年度)で大半を輸入に頼っています。私たちは多くの食べ物を輸入しながら大量に捨てています。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして、環境面や家計面にとってプラスになるよう工夫しましょう。

- ① 食材を「**買い過ぎない**」「**使いきる**」「**食べきる**」在庫の確認!
- ② 残った食材は別の料理に活用
- ③ 「**消費期限**」は「**食べても安全な期限**」、**「賞味期限」**は「**おいしく食べられる期限**」
- ④ 外食では頼む前にボリュームを確認、小盛メニューがあれば利用、セットメニューで食べられないものがあればあらかじめ抜いてもらう