

# ごみゼロやまがた 推進BOOK

ごみゼロやまがた県民運動



県民運動キャラクター  
「ごみゼロくん」

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



## 山形県

# 「ごみゼロやまがた」を目指して

山形県は「低炭素社会に貢献するごみゼロやまがたの実現」を基本理念として、県民の方々や事業者、行政が一体となって全国一ごみの少ない県を目指しています。

近年、山形県内のごみの排出量は減少傾向にありますが、その中で一般家庭から排出されるごみは約6割を占めています。

そこで、家庭でできるごみの削減方法をこの小冊子にまとめました。すぐにでも取り組める内容ですので、「ごみを減らす」という観点から、毎日の生活を見直してみましょう。

## まずは 3Rをライフスタイルに取り入れましょう。

そのためには、ごみを減らすための3つのRから始まるキーワードを意識することが重要です。

### Reduce (リデュース=ごみになるものを減らす)

ごみを減らす最も有効な方法は、ごみになりやすいものを家庭に持ち込まないこと。無駄な買い物等でごみを増やさないう、買い物は計画的に。

### Reuse (リユース=繰り返し使う)

いらなくなったものをごみとして捨ててしまう前に、有効活用できないか考える。自分がいらなくなったものでも、他の人が必要としている場合もあります。

### Recycle (リサイクル=再生利用する)

どうしても残ってしまったものは、リサイクルに回す。  
※その際は、分別ルールに従った分別が不可欠です。リサイクルには資源の有効利用、地球温暖化の防止等、地球にやさしい効果がたくさんあります。

これら3Rを暮らしの中で実践することは、  
ごみ問題の解決、循環型社会づくりにつながります。

3Rの中でもとくに重要な2R こかつ 3Rのうち、「リサイクル」は様々なリサイクルルートが確立されてきました。でも、だからといって大量消費・大量のごみ排出を続ければ、資源の枯渇や二酸化炭素の排出を防ぐことはできません。そのため、3Rの優先順位は

リデュース                      リユース                      リサイクル  
**Reduce** → **Reuse** → **Recycle** となります。

特に「2R」、Reduce (リデュース) とReuse (リユース) には積極的に取り組みましょう。

▶ 次のページからは、日常で行える具体的な取組みです。

# Reduce (リデュース = ごみになるものを減らす) のための ポイント〔買い物編〕

マイ  
バッグ

- 必要のないものを購入しないよう、本当に必要か考える。
- 買い物に行く前に冷蔵庫等を確認する。



- マイバッグを持参し、スーパー・コンビニ・ドラッグストア・ホームセンター等で配布しているレジ袋を断る。



- 簡易包装の商品を選択する。  
（「シンプルな包装」は家庭ごみの削減につながる。）
- unnecessary packaging to be cut.



- 詰め替えできる商品や量り売り商品を購入する。  
（個別包装やセット販売ではなく、必要な量だけを購入する。）



- プラスチック製ストローなど使い捨てプラスチック製品の使用は控える。また、水筒やマイボトル等を活用する。  
（「丈夫なもの」、「修理できるもの」を選ぶ。）
- 自然に還るプラスチック※「グリーンプラ」を使用する。



- 山形県リサイクル認定製品やエコマークの付いた商品等、グリーン購入を積極的に行う。



山形県リサイクル製品認定・  
リサイクルシステム  
認証マーク

※「グリーンプラ」は生分解性プラスチックと呼ばれ自然に還るプラスチックです。（例 とうもろこし、小麦等の穀物でんぷんが原料）

## グリーン購入とは

グリーン購入とは、製品やサービスを購入する際に、環境への負荷が少ないものを選んで購入することです。グリーン購入は、消費生活等の購入者自身の活動を環境にやさしいものにするだけでなく、供給側の企業に環境負荷の少ない製品の開発を促し、経済活動全体を変えていきます。

## 山形県リサイクル認定製品とは

山形県が、県内産の循環資源を利用して県内で製造されるリサイクル製品を認定したものです。普及することによって、県内廃棄物の排出抑制と資源循環利用の進展に効果があります。積極的にご利用ください。

山形県リサイクル認定製品 検索



# Reduce (リデュース = ごみになるものを減らす) のための ポイント〔食品ロス削減編〕

## 今日から実践! 食品ロス削減

### 私たちにできることは?

「もったいない」という意識を持ち、一人ひとりができることから取り組むことが大切です。

作り  
すぎない

食べきれ  
る量を作  
い  
ましょ  
う!



買い  
すぎない

まだ半分  
あるよね!



頼み  
すぎない

ごはんを  
少なくし  
て  
くださ  
い!



### 家庭では

#### 《買い物》

買い物前に、冷蔵庫や食品庫内にある食材を確認してから、使う・食べられる量を購入する。

#### 《食品の保存》

食材に応じた適切な保存を行うとともに、定期的に冷蔵庫内の在庫管理を行い、食材を使いきる。

#### 《調理》

家にある食材を計画的に使いきるほか、食材の食べられる部分はできるだけ無駄なく使いきる。

※山形県ホームページ掲載の「環境にやさしい料理レシピ」も参考にしよう!

やまがた環境にやさしい料理レシピ 検索

詳しくは  
コチラから!



### 外食では

#### おいしく、残さず食べきろう!

- 食品ロス削減に積極的に取り組む飲食店を選ぶ。
- 食べきれる量を注文する。
- どうしても食べきれない時は、お店の人に確認して持ち帰る。

山形県では、食品ロスなどごみ削減や分別・リサイクルの促進等に取り組むお店を「もったいない山形協力店」として募集し、登録しています。  
詳しくはホームページへ。

※「もったいない山形協力店」の取組の例

- 小盛メニューや料理少なめプランの設定
- 残った料理の持ち帰り希望者への対応

もったいない山形協力店 検索

詳しくは  
コチラから!





# 出てしまった生ごみも、更なる減量化ができます。

## 生ごみ処理でごみ減量

燃やせるごみの約4割は生ごみです。生ごみを自宅で処理すればごみ減量効果が期待でき、また、家庭菜園等に使える堆肥にもなり、園芸等を楽しむことができます。

### ①コンポスト(堆肥化) 容器

- 生ごみを土に棲む微生物の働きで分解して堆肥にする。
- 水切りと適度のかき混ぜ以外、手間がかからない。
- 生ごみの多い家庭向き。



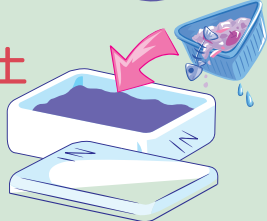
### ②家庭用電気生ごみ処理機

- 処理機専用の微生物を含んだチップ等を投入して生ごみを分解する。
- 投入以外は、手間がほとんどかからない。ただし、電気代・補充用チップ等の維持経費がかかる。



### ③発泡スチロール箱と土

- 手間・経費がかからず誰でもできる。
- スペースをとらないので集合住宅のベランダでできる。



助成金が  
もらえる  
市町村も

コンポスト容器や家庭用電気生ごみ処理機を購入し、申請すると助成金がもらえる市町村があります。お住まいの市町村にお問合せください。

## 生ごみの水切りでごみ減量!

生ごみは、その約8割が水分ですので、水分を減らすだけで、生ごみ処理をしなくても、ごみ減量に大きな効果が期待できます。

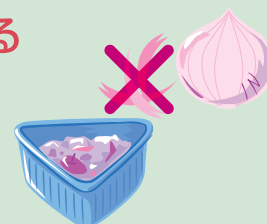
### ①水に濡らす前に切り落とす

野菜で廃棄する部分は洗う前に取り除き、水に濡らさない。



### ②水分を含むごみと分ける

乾いている生ごみは、水分を含むごみと分ける。三角コーナーと一緒に入れると、水分を吸って重くなる。



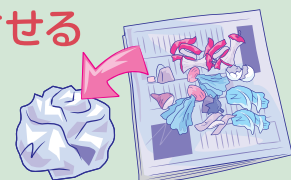
### ③水切りネットを使う

なるべく水切りネットを使い、ごみに出す前に、ぎゅっとひと絞りする。水切り効果が高まる。



### ④新聞紙を使って乾燥させる

臭いが気にならない季節であれば、新聞紙に包んで乾かす。水切り以上の効果がある。



## 水切りのアイデア紹介

### アイデア②

捨てるものを使って仲間分け=楽々水切り!



豆腐のパックを使って生ごみの種類分けをして、乾燥してからごみに出す。

### アイデア③



ざる等に野菜くずを入れ、ざるの下に皿などを置いて斜めに傾けて、水を切る。

### アイデア①

ペットボトルと小石で重しに。

- ①ペットボトル(2L)に小石を入れる。重さは約2500gになる。
- ②三角コーナー等の生ごみの上にペットボトルを置く。

※一晩置くだけで、水分量を49.2%削減できます。

### アイデア④



牛乳パックに生ごみをつめ、ストッキングの切れ端を口に巻いて逆さまにして一晩置く。

「山形県生ごみ水切りアイデアコンテスト」より

# Reuse (リユース=繰り返し使う) のための3ポイント



## ① 修理や別の用途で使いきる

修理・修繕してものを長く使う。  
いらなくなったものでも使い方を工夫し、有効に活用する。  
〈例〉古新聞紙は窓ふき、広告はメモ帳にして再利用。

## ② 必要としている人に譲る

自分がいらなくなったものでも、  
必要としている人がいるかもしれません。  
まずは周りの人に聞いてみましょう。  
〈例〉リサイクルショップやフリーマーケットを有効に活用する。  
フードバンク等に寄付する。

## ③ リユース製品やリターナブル製品 を使用する

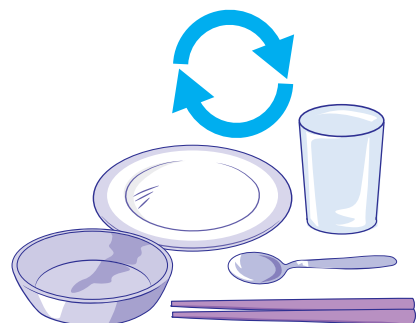
使い捨て製品よりもリユース製品やリターナブル製品を  
優先して使用する。  
リターナブル容器入りの商品を買うようにする。  
〈例〉お祭りやイベントを開催する場合は  
リユース食器を活用する。

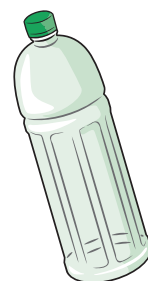
### リユース食器とは…

回収し、洗って繰り返し使用できる容器です。使い捨ての容器  
のごみが減るだけでなく、CO<sub>2</sub>排出量の削減にもつながります。

### リターナブル容器とは…

繰り返し使用できる容器のことで、一升瓶やビール瓶、牛乳瓶  
等があります。





# Recycle (リサイクル = 再生利用) のための3ポイント

**①定められた分別の方法に従って、きちんと分別する**

**②身の回りの様々な資源回収を利用する**

1) 古紙等の再生資源は、自治体へ。

～紙をリサイクルするときのポイント～

- ①紙以外のもの（金具類や粘着テープ等）を取り外す。
- ②「新聞」「牛乳パック」「段ボール」といった種類別に分けて資源回収。
- ③雑紙（お菓子の紙箱や包装紙等）も燃えるごみに出さず、リサイクルする。

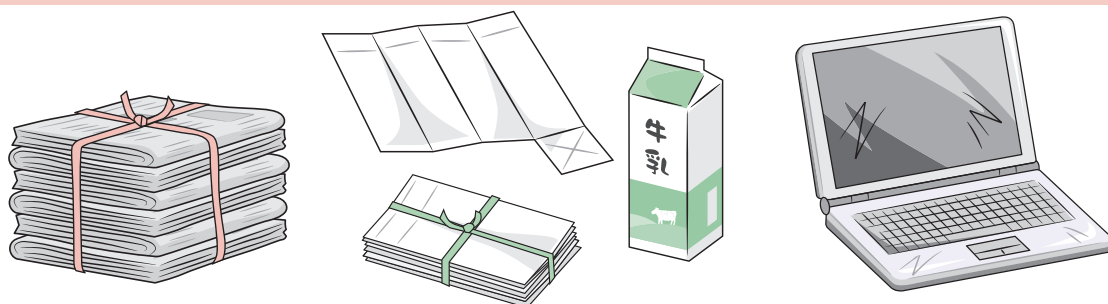
2) いらなくなった小型家電は自治体のリサイクルへ。

デジタルカメラや携帯電話等の小型家電は各自治体によるリサイクル回収を利用する。  
※違法な不用品回収業では、回収された廃家電が不法投棄や不適正に処理されるおそれがあるので、利用しないようにしてください。

3) 食品トレイ、牛乳パック、ビン・缶等はスーパー店頭の回収BOXへ。

**③資源の集団回収に協力する**

町内会や自治会、子ども会・老人会等が地域で行う資源の集団回収に進んで協力しましょう。



## ごみゼロやまがた推進チェックシート

この冊子で紹介した取組内容を次の表にまとめました。  
行っている取組に○をつけて、ごみ削減度アップにご利用ください。

No.	取組内容	現在行っている
1	不必要なものは買わないようにしている。	
2	買い物の前に冷蔵庫の中身を確認している。	
3	買い物にはマイバッグを持参している。	
4	マイバッグを持参し、スーパー・コンビニ・ドラッグストア等で配布のレジ袋を断っている。	
5	簡易包装の商品を優先的に購入している。	
6	不必要な包装は断っている。	
7	詰め替え商品のあるものを購入している。	
8	使い捨ての商品ではなく、長く使えるものを購入している。	
9	消費期限と賞味期限の違いを正しく理解し、賞味期限が過ぎたものもすぐに廃棄せず、問題なければ活用している。	
10	捨てる部分が少ない調理方法で料理している。	
11	食べ忘れをなくすため、冷蔵庫のストックリストを作っている。	
12	食べきれなかった料理は、他の料理に作り替えたり冷凍保存したりして食べきっている。	
13	外食では残さず食べきっている。	
14	生ごみを捨てる時は水切りをしている。	
15	生ごみコンポスト(生ごみ処理機)等を利用している。	
16	古くなったものでも修理・修繕をして長く使っている。	
17	いらなくなったものは、リサイクルショップ・フリーマーケットやフードバンク等を利用して、ごみにならない工夫をしている。	
18	リユース食器やリターナブル容器を優先的に利用している。	
19	ごみは分別し、資源回収を積極的に利用している。	
20	いらなくなった小型家電は自治体のリサイクル回収を利用している。	
○ の 数 計		計 個/20

○の数	【ごみ削減度】
0～5個	無理なくできることから少しずつ始めていきましょう。
6～10個	少しずつ始められています。 できることをどんどん増やしていきましょう。
11～15個	多くのことができています。 もっとできる項目があればどんどん増やしていきましょう。
16～20個	ほとんどの項目ができています。これからも続けて いきましょう。また、新しいアイデアがあれば試してみましょう。



## 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

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。

R2