



カーボンニュートラル
やまがた

おにぎり1個のごはんの量
が約110g!!

家庭編

令和7年度「ごみゼロやまがた県民運動」

本県の「1日1人当たりのごみの排出量 (R5)」は868gで、少ないほうから全国21位です。(1位:京都府749g)

全国一ごみの少ない県を目指し、まずは1人1日当たり100gのごみを減らすよう、各家庭で3R(リデュース<ごみを減らす>・リユース<繰り返し使用>・リサイクル<再生利用・再資源化>)に取り組みましょう。

1 おいしく楽しく食べきりで食品ロスゼロ!

家庭からの食品ロスは1日1人当たり約103gで、おにぎり約1個分に近い量の食品を捨てていることとなります。食品ロスを減らすには、食べ物を大切にしたい本来の気持ちに立ち返ることが大切です。

おうちでは…

- 消費期限・賞味期限をチェックし、残っている食材から優先利用
※賞味期限は“おいしいめやす”。
- 食材はムダなく使い切り
(過剰除去防止・環境にやさしい料理レシピ)
- 余った食品は、フードドライブに協力し、必要としている方へ

お買い物では…

- 買い物前に冷蔵庫・食品庫をチェックして必要な分だけ購入
- すぐ食べるものは、陳列棚の手前から、“てまえどり”



外食では…

- 食品ロス削減等に取り組む「もったいない山形協力店」を積極利用
- 適量注文でおいしく食べきり、食べきれなかった料理はお店に相談して持ち帰り



“おいしい食べきり運動”に参加しよう!!

2 プラごみゼロで、美しい河川・海岸を!

山形県の海岸には流れ着くたくさんのごみ(海ごみ)の約8割が内陸からのごみであり、そのうちの多くをプラスチックごみが占めています。ごみのポイ捨てをしないことはもちろん、使い捨てプラスチック製品の利用そのものを減らしましょう。

- 使い捨てプラスチック製品の使用を控える
 - マイボトル・マイカップ・マイ箸・マイバッグなどを利用
 - 旅行の際は、歯ブラシ・かみそり等のアメニティを持参
- 洗剤・シャンプー等は詰め替えできる商品を利用



マイボトル用給水器

3 3R推進でごみゼロ!

物は大切に繰り返し長く使い、不要になった物も欲しい人に譲るなどして、ごみをできるだけ減らしましょう。また、分別を徹底してリサイクルを推進しましょう。

- 衣類や日用品は長く愛用できるものを購入し、メンテナンス・修理して大切に使用
- 不要になった物はフリーマーケット・リユースショップなどを活用して次の利用者へ
- 紙類(雑誌・段ボール・雑紙など)、小型家電、食品トレイなどは適切に分別し市町村、町内会・子ども会、スーパー等の回収に協力
※市町村やお店のルールを事前に確認!
- 山形県リサイクル認定製品やエコマーク商品などの環境にやさしい商品を優先購入



山形県リサイクル
製品認定マーク

ごみゼロやまがた推進県民会議

お問合せ

山形県環境エネルギー部循環型社会推進課
TEL 023-630-2322



廃棄物・リサイクル
総合情報サイト