

# 今、

## 私たちに、できること

### あるを**尽**くして 食品ロス削減5カ条



やってみよう!

### 家庭でできる プラスチックの 3R

#### 1 Refuse (使わない)

プラスチックを使わない、もらわない、買わない

- ・レジ袋をもらわない、買い物はマイバッグ  
毎月5日はノーレジ袋デー
- ・ストローなどの使い捨てのプラスチックを使わない  
ライフスタイルにチャレンジ

#### 2 Responsible (責任を持つ)

プラスチックは責任をもって使う

- ・キャンプや釣り、イベントで出たプラスチックごみは持ち帰る  
ポイ捨ては海に流入するマイクロプラスチック発生原因の1つです
- ・分別やリサイクルしやすいものを選んで買う  
捨てる時のことを考えて

#### 3 Reborn (生まれ変わらせる)

プラスチックは大切な資源



- ・プラスチックごみをきちんと分別 プラとペットマークを確認

- 一 買い物前、食材チェックを忘れずに  
食べ切る分の購入を心掛け
- 二 買い物中、ふと手にしたくなかった物  
期限も棚も手前から 地球にやさしいお買い物
- 三 週末は、残りの食材でエコ調理、  
残った料理はお弁当にリメイク
- 四 食べきれないお中元とお歳暮は、  
期限前にフードドライブへ提供
- 五 宴会でも、家庭でも、  
「あるを**尽**くして」  
ごちそうさまでした



# やってみよう!! タイプ別食品ロス削減のポイント

## プラスチックが生活

の中に広まってきたのは、1960年代の高度経済成長期の頃。

軽くて丈夫な性質により、容器包装に使われ、私たちの生活になくてはならないものとなりました。

さまざまな場面で私たちの豊かな生活を支えてくれているプラスチックが、**ポイ捨て**などにより、回収されずに河川などを通じて海に流れ込む「海洋プラスチックごみ」が日々発生しています。

世界全体で日々大量に発生する「**海洋プラスチックごみ**」は長期にわたり海に残存し、このままでは2050年までに魚の重量を上回ることが予測されるなど、地球規模での環境汚染が懸念されています。

こうした問題の解決に向けては、個人・企業・団体・行政などあらゆる主体が、それぞれの立場でできる取組を行い、**プラスチックと賢く付き合っていく**ことが重要です。



## プラスチックと賢く付き合うための3R

3Rと言えば、Reduce(リデュース:減量)、Reuse(リユース:再使用)、Recycle(リサイクル:再生)ですが、プラスチックは発生抑制することが重要です。プラスチックと賢く付き合うために、家庭でできるプラスチックの3Rを実践しましょう。

### 1 Refuse (使わない)

そもそも、余計なプラスチックを使わない、もらわない、買わないことがプラスチック廃棄物削減の第一歩となります。そのプラスチックの寿命はいくつですか？

1年、1か月、1日、1時間、1分、もしかして10秒？

### 2 Responsible (責任を持つ)

プラスチックを使うときは、捨てる時まで責任を持って使いましょう。キャンプや釣り、イベントでポイ捨てされたプラスチックごみは、マイクロプラスチックの発生原因の1つです。商品を買うときも捨てる時のことを考えて選びましょう。

### 3 Reborn (生まれ変わらせる)

使い終わったプラスチックはきちんとリサイクルできるようにしましょう。ペットボトルは洗ってごみに出すと再びペットボトルに戻せます。



ごみは持ち帰ろう



## 作りすぎタイプ

- ・野菜や肉はまとめて買いすることが多い
- ・おかずはまとめて大皿に盛りつけて出す
- ・新しい調味料や珍しい食材は試したい
- ・料理やお菓子作りが大好き
- ・その場の気分で献立を決める

ポイント①、②

## 買いすぎタイプ

- ・買いものに行くのが大好き
- ・いつも食材はきらしくない
- ・特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- ・使う前に野菜がしなびてしまうことがある
- ・新しい調味料や珍しい野菜は試したい

ポイント①、④

## ポイント① 使いきれ的分だけ買う

- 1 買いもの前に家にある食材をチェックする
- 2 家にある食材を優先的に使うことを考えて
- 3 使いきれ的分だけ買う
- 4 人や社会、環境のことも考えて

## ポイント② 食べきるために工夫する

- 1 食べる分だけ調理
- 2 在庫一掃の日を決めて食べきる
- 3 残った料理をリメイク

## ポイント③ 冷蔵庫の「見える化」を

- 1 食品をカテゴリ分け
- 2 置く場所を決める

## ポイント④ 使いきるまで保存

- 1 使うときのことを考えて小分け・下処理して保存
- 2 冷凍は新鮮なうちに

## ためこみタイプ

- ・冷蔵庫も冷凍庫も食品庫も常に一杯だ
- ・使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- ・同じものを買ってしまうことがよくある
- ・買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある

ポイント②、③

## 片づけ苦手タイプ

- ・買って来た食材はそのまま冷蔵庫や食品庫に入れる
- ・買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある

ポイント①、③



長野市は、環境省が展開するプラスチックとの賢い付き合い方をPRする「プラスチック・スマートキャンペーン」に参加しています。

