

ごみゼロやまがた 推進BOOK



Reduce

Reuse

Recycle



山形県

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

ごみになるものを減らす

リデュース (Reduce)

【食品ロス削減編】

おいしく食べきりで食品ロスゼロ！

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。
- 使う分・食べられる量だけ買いましょう。安いかからたくさん買って、使いきれずに捨ててしまうことに…
- すぐ食べるものは、陳列棚の手前から取る「てまえどり」で、期限の近い商品を取りましょう。

私たちの行動で“食品ロス”は減らせます！

すぐに食べるなら
てまえ
手前から
とってね！



ごみゼロを目指す山形県産品キャラクター
「ごみゼロくん」てまえどりを

山形県は「てまえどり」を推進しています

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”。
少し過ぎてもすぐには捨てないで、
においなどで食べられるかどうか
確認する習慣をつけましょう。
- 備蓄している食料品は、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。

フードドライブの利用

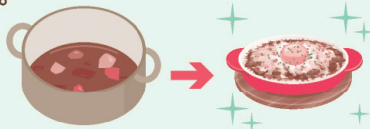
フードドライブとは、家庭で余っている食品を集めて、社会福祉協議会などの生活困窮者支援団体、子ども食堂、福祉施設などに寄付する活動のことです。

家庭で買いすぎてしまったり、使う予定がない食品があれば、ぜひご協力ください。

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。
- 食べきれ的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てもいいですね。

リメイク!



環境にやさしい料理レシピ

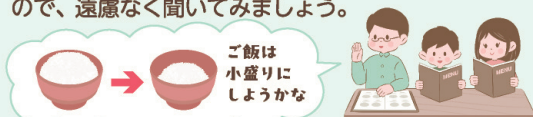
県では食材を丸ごと無駄なく使う料理や、余った料理を活かしたリメイク料理のレシピコンテストを実施し、受賞レシピをホームページで公開しています。



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、毎日一人当たりおにぎり1個分の食べ物が捨てられています。
 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！

外出時の食べきり・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、料理の持ち帰りは自己責任で。
 帰宅したら速やかに、おいしく残さずいただきますよう。

MOTTAINAI YAMAGATA
おいしい食べきり運動

食べきりに感謝！
 楽しいの時間を

食べられる・食べきれぬ量を注文
適量注文と食べきり
 で食品ロスゼロ

食費のはじめ30分・おわり10分は席で食費！
3010 運動
 で食品ロスゼロ

日本では毎日一人当たりおにぎり1個分の食べ物が捨てられています。食品ロス削減に自分ごととして取り組んでみましょう！

山形県 山形市 山形県環境局

テイクアウト・デリバリー

テイクアウトや出前を取る時も、適量注文でおいしく食べきりましょう。
 また、テイクアウトでも、マイボトル・マイ容器持参に取り組んでみましょう。

もったいない山形協力店

3Rや食品ロス削減に取り組んでいるお店を積極的に選びましょう。
 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。
- 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、“ぬらさない”工夫も大切です。

コンポストで
生ゴミをたい肥に!

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。



みんなで減らそう食品ロス！

専用ウェブページ



リデュース (Reduce)

使い捨てプラスチック製品の 使用を控えましょう

- マイタンブラー、マイカップ、マイ箸、マイバッグなど、繰り返し使えるものを使いましょう。
- 旅行の際は、歯ブラシ、かみそり等のアメニティを持参しましょう。
- マイボトルを持ち歩いて、プラスチックごみを削減しましょう。節約や熱中症予防にもなります！



マイボトル用給水器



本当に必要な もう一度考えましょう

服や身の回り品など
すぐ買い替えずに長く
愛用できるものを選び
ましょう。



詰め替え商品を購入

プラスチック容器は
長く繰り返し使いま
しょう。
量り売りも利用しま
しょう。



unnecessary 包装は断りましょう

簡易包装の商品を
選びましょう。



プラスチックごみを減らそう！

専用ウェブページ



プラごみゼロで、美しい河川・海岸を！

山形県の海岸に漂着するごみの約7割が、県内の陸域部から流出したものとされており、その中には多くのプラスチックごみも含まれています。海の生き物が誤って食べてしまうなど、生態系に悪影響を及ぼしており、2050年には海のプラスチックごみの量が魚の量を上回るとの試算もあります。

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の使用を控え、プラスチックごみの量を減らすことも重要です。

また、海岸漂着ごみの回収はボランティア活動としても盛んに行われています。海洋ごみの現状を自分ごととして考える機会として、活動に参加してみてもいかがでしょうか。



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！

壊れたものも、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。



●欲しい人に使ってもらう

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流会などに出しましょ。



リユースショップ

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大丈夫。最近は、ネットオークションやフリマアプリも便利です。



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、キャンプ用品など、いろいろなものが借りられます。



空きびんなどもリユース

ビール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なども使われています。



上手なリユース

誰かに譲ったり、リユース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。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[ステーション(ごみ集積所)回収など]

定められた方法に従って、きちんと分別。

※分別の方法などはお住ま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。
可燃ごみに出さずリサイクルしましょう。

②プラスチック容器、びん、缶、ペットボトル

食品トレーなどの食品容器や、びん、缶、ペットボトル
などの飲料容器は資源になります。
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活用
することができます。

※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。お住まいの市町村の
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、
パソコンなど、家庭の電
気や電池で動く製品が
広く対象となります。

地域で行う資源回収(集団回収)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。

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。



※回収BOXを活用する際には、
マナーを守りましょう。

リチウムイオン電池

●スマートフォンやモバイルバッテリーな
ど、身の回りにある製品の多くにリチ
ウムイオン電池が使用されています。

●リチウムイオン電池に強
い力が加わると発火のお
それがあり、最近、ごみ収
集車やごみ処理施設で火
災が多発しています。

●不要になった際は、地域の
ルールを守って処分しましょう。



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、資源循環の輪がつながりません。

リサイクルされた製品や、リサイクルしやすい製品など、“環境にやさしい商品”を積極的に選んで、限りある資源の大切さを考えた買い物を心がけましょう。

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8年4月現在66製品が認定されています。
事業用資材のほかに、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(環境ラベル)

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。普段の買い物のときも、環境にやさしい商品の目印になるエコマークなど環境ラベルを探してみてください。



みんなで推進リサイクル！

専用ウェブページ



サステナブルファッション ～ファッションを持続可能に～

国の調査によると、日本では不要になった衣服の多くがごみとして廃棄されており、1日当たり大型トラック130台分の量が焼却・埋立てされているといわれています。

また、衣服の製造や流通の段階での石油資源の使用やCO₂の排出など、大量に衣服が生産されている昨今、その環境負荷は大きくなっています。

- ①適切なケアやリペアなどの工夫で、長く大切に着ましょう。
- ②リユースショップやレンタルサービスを活用して、ファッションを楽しみましょう。
- ③本当に必要か考えて買うようにしましょう。
- ④商品タグや表示ラベルを見て、素材や生産ルートなどを確認しましょう。
- ⑤不要になった服は、リユースショップや資源回収を利用して、資源として再活用しましょう。



以上の点に気を付けて、持続可能なファッションに取り組んでみませんか。

～ 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、全国平均と比べて高い水準にあります。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、カーボンニュートラルの実現のためにも3Rは重要です。

その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の代表などの委員で構成する「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・企業・住民団体などが行う、講演会・学習会などに、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にご相談ください。(TEL: 0237-52-3132)



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



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

R8

ごみゼロは
身近なSDGsだ
ゼロ!



県民運動キャラクター
「ごみゼロくん」



カーボンニュートラル
やまがた