

## 令和5年度「ごみゼロやまがた県民運動」

本県の「1人1日当たりのごみ排出量（R3）」は904gで、少ない方から全国20位です。（1位：京都府 775g）

全国一ごみの少ない県を目指し、1人1日当たり100gのごみを減らすよう、各家庭で取り組みましょう。

約100gは、例えば…

- ・キャベツ(大)の葉2枚
- ・きゅうり1本
- など



### 1 おいしく残さず食べきりで、食品ロスゼロ！

家庭から毎日1人当たりお茶碗約半分の量が発生しています。

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。

#### 買うときは

- ▶ 冷蔵庫や食品庫をチェックし、必要な分だけ購入
- ▶ すぐ食べるときは商品棚の手前の商品から取る「てまえどり」



県ホームページ  
「食品ロス削減」

#### おうちでは

- ▶ 残っている食材から優先利用
- ▶ 期限表示をチェック  
※賞味期限はおいしく食べることでできる期限。少し過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。⇒すぐには捨てないで、においなどで食べられるか確認しましょう。  
※消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限。期限内に食べきりましょう。
- ▶ 残った料理は、環境にやさしい料理レシピを参考にアレンジ ※レシピは県のHPで！
- ▶ 余った食品は、フードバンクなどへ寄付して、食べ物に困っている方へおすそ分け



#### 外出時は

- ▶ 食品ロス削減等に取り組む「もったいない山形協力店」を積極的に利用 ※お店は県のHPで！
- ▶ 飲食店では、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



### 2 プラごみゼロで、美しい河川・海岸を！

- ▶ マイバッグ持参で、レジ袋の利用を辞退
- ▶ 不要なスプーン、ストロー等の使い捨てプラスチック製品は辞退
- ▶ 洗剤やシャンプー等は、詰め替えできる商品を利用
- ▶ 水筒やマイボトル等を積極的に活用



県ホームページ  
「プラスチック  
ごみ削減」



### 3 分別徹底で、リサイクル推進！

- ▶ 雑誌・新聞、段ボール、雑紙などを適切に分別しリサイクル
- ▶ テイクアウト容器は軽く洗って分別 ▶ 小型家電も大切な資源、しっかり分別
- ※お住まいの市町村の分別・回収方法を確認！

- ▶ 町内会や子供会などの資源回収を積極的に利用
- ▶ 衣類等もリユース・リサイクルでファッションロス削減

- ▶ 牛乳パック、食品トレイ、ペットボトル、古紙などをスーパー等の店頭回収へ
- ※事前に、お店のルール（回収品、注意点等）を確認！



県ホームページ  
「リサイクル推進」



# 令和5年度「ごみゼロやまがた県民運動」

本県の「1人1日当たりのごみ排出量（R3）」は904gで、少ない方から全国20位です。  
（1位：京都府 775g）

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ごみを減らすために、職場全体で積極的に取り組みましょう。（分量例：ミスコピー用紙25枚（A4判）、おにぎり1個）

## 1 おいしく楽しく食べきりで食品ロスゼロ！

- ▶ 懇親会では、3010運動\*で、おいしく残さず食べきり  
※開始後30分とお開き前10分は、席で料理を楽しんで食べきる運動
- ▶ 残った料理は、お店に相談して自宅に持ち帰り
- ▶ 食品ロス削減等に取り組む「もったいない山形協力店」を積極的に利用
- ▶ 職場で家庭の未利用食品を集める「フードドライブ」を実施



県ホームページ  
「食品ロス削減」



※お店は県のHPで！

## 2 適切な分別で、プラごみ・紙ごみゼロ！

### リデュース（ごみを出さない）

- ▶ 事務用品等の在庫管理を徹底し、休眠物品を使用
- ▶ 文房具は大切に長く使用（インク補充できるボールペン等を購入）
- ▶ 紙の使用は最小限に（PC画面の確認で印刷省略など）
- ▶ 不要なスプーン、ストロー等の使い捨てプラスチック製品は辞退
- ▶ 出張の際は、歯ブラシ・かみそり等のアメニティを持参



県ホームページ  
「プラスチック  
ごみ削減」

**Carbon Neutral Challenge**  
～プラごみを減らそう～



### リユース（繰り返し使う）

- ▶ マイボトル・マイカップやマイ箸・マイスプーン等を使用

### リサイクル（再生利用）

混ぜればごみ、分ければ資源！

- ▶ ペットボトルやテイクアウト容器も軽く洗って分別してリサイクルへ



県ホームページ  
「リサイクル推進」

## 3 環境配慮製品の優先購入！

- ▶ エコマーク商品や山形県リサイクル認定製品など環境に優しい製品を優先して購入



エコマーク 山形県リサイクル製品認定マーク

### 《 出前講座の案内 》

ごみの減量、食品ロス削減などの社内研修等でご活用ください。

《お問合せ先》

県環境科学研究センター

TEL 0237-52-3132



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

**Carbon Neutral Challenge**  
～環境を守るのは県民一人ひとり～