

# 今すぐできる、家庭でのごみ減量対策！

資料 3

家庭から出される燃やせるごみの内、約 47%は「厨芥類（生ごみ）」となっています。

また、約 25%は不適正に排出された「資源化可能な紙類・プラスチック製容器包装類、未利用食品」です。

家庭から出される燃やせるごみには、まだまだ削減できる余地が残されています。

さらなるごみの減量には、家庭における皆さん一人ひとりの意識と努力が必要です！

## ●厨芥類の減量対策

### ①水切りの徹底

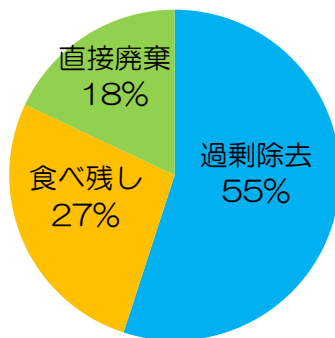
生ごみの約 70%は水分です。水切りを行うことにより、生ごみの重さは半分程度になります。

### ②食品ロス※の削減 ※食べられるのに廃棄される食品

日本の家庭からは、年間 621 万トン（世界全体の食糧援助量の約 2 倍）の食品ロスが発生しています。

1 人 1 日あたりの量に換算すると、お茶碗 1 杯分（134 g）の食べ物が捨てられていることになります。

### 家庭における食品ロスの内訳



過剰除去：  
食べられる部分まで過剰に除去して廃棄

直接廃棄：  
消費期限や賞味期限を超えたことにより、使用せずにそのまま廃棄

食べ残し：  
食事として提供されていたが、食べきれずに廃棄

### 買い物の際に気をつけること

- 必要な食品を、必要なときに、必要な量だけ購入しましょう。
  - ▶食品ロスが多いのは、野菜などの生鮮食品
  - ▶必要以上に買った場合は冷凍する
- 買い物に出かける前には、事前に冷蔵庫の中身をきちんと確認しましょう。
  - ▶メモ書きや携帯で撮った写真が有効

### 調理の際に気をつけること

- 必要な量だけ作りましょう。
- 残っている食材から使って、上手に食べきりましょう。
- 野菜や果物の皮は厚むきしないようにしましょう。
- 食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

### 「賞味期限」を正しく理解する

- 食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」の 2 種類があります。
- 「消費期限」は「食べても安全な期限」、「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」が過ぎてもすぐに廃棄する必要はありません。

## ●紙類の分別

家庭から出される燃やせるごみの内、約 13%は不適正に排出された「資源化可能な紙類」となっています。これは、資源物として売却した場合の金額に換算すると、約 3,300 万円になります。

紙類は、大きく6種類に分けられます。このうち、雑紙については分別が少しだけわかりにくいので、注意が必要です。

市民の皆さんが正しい分別を積極的に進められるよう、チラシ（別紙）を作成したので是非ご家庭で活用してください。

### 「リサイクルできる紙」と「リサイクルできない紙」を正しく理解する

- ・一部のものを除き、紙類のほとんどはリサイクルすることができます。
- ・リサイクルできない主なものには次のようなものがあります。
  - ▶加工がされているもの
  - ▶臭いがついているもの
  - ▶汚れが付いているもの
- ・冷蔵庫などの目の届くところにチラシを貼って、家族みんなで分別に取り組みましょう。

## ●プラスチック製容器包装類の分別

家庭から出される燃やせるごみの内、約 9%は不適正に排出された「資源化可能なプラスチック製容器包装類」となっています。

次のプラマークの表示があるものは、燃やせるごみに出さないよう注意が必要です。



### 「プラスチック製容器包装類」がどのようなものか正しく理解する

- ・プラスチック製容器包装類とは、商品が入っている容器や包装で、中身を取り出したあとに不要になるプラスチック類のことです。
- ・プラスチック製容器包装類の主なものには次のようなものがあります。

