

ごみゼロやまがた 推進BOOK



みんなで
守ろう
地球環境!



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も、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!



ごみゼロを目指す県民運動キャラクター「ごみゼロくん」てまえどりVer.

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。
- 食べきれる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！

外食時の食べきり・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。

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。
なお、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！



マイボトル用給水機



本当に必要な もう一度考えましょう

服や身の周り品など
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。



不必要な包装は断りましょう

簡易包装の商品を
選びましょう。



No!



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・河岸を！

山形県の海岸にも多くのごみが漂着しています。
2050年には、海のプラスチックごみの量が魚の量
を超えと言われています。

“海ごみ”の約8割は、内陸から流れてきたごみです。
街中にあるごみも、雨などにより川を通して海まで
流れ出て、海の生き物が間違えて食べてしまうこと
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
プラスチックの利用そのものを減らしましょう。



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

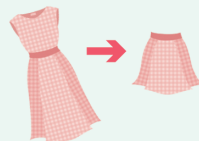
捨ててしまうなんて、
もったいない！

壊れていたものも、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
換会などに出しま
しょう。



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、大切に使いましょう。
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プラスチックごみ

食事のテイクアウトが増えるなど、
家庭のプラスチックごみが増えています。
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。

スーパーなどの店頭回収

●スーパーマーケットなどでも、食品トレイやペットボトル、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。

地域で行う資源回収(集団回収)

町内会、子供会、PTAなどが行っている資源回収も大切です。
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。



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、資源循環の輪が回りません。

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7年4月現在61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



家庭ごみを出すときに心がける5つのこと

1. ゴミ袋はしっかり縛って封をしましょう
2. ゴミ袋の空気を抜いて出しましょう
3. 生ごみは水切りをしましょう
4. 普段からごみの減量を心がけましょう
5. 分別・収集ルールをきちんと守りましょう



以上の点に気を付けていただくことが、ご家族にとっても、ごみを収集・処理する作業員にとっても、感染症対策などに
つながる大切な行動です。皆様のご協力をお願いします。



環境省チラシ
(PDF)
ダウンロード

～ 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り組み紹介

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

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

R7

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」

