

家庭での **5 R** の実践

1. リデュース

買い物をする時

必要なものを必要な量だけ買う

買い物に出かける前に冷蔵庫の中をチェックするなど、計画的に買い物をし、賞味期限切れを防ぎます。

食品ロスゼロ



スーパーなどでの買い物では、使い捨てのものは辞退する

マイバックやマイバスケットを使用し、レジ袋やプラスチック製スプーンなど使い捨てのものは買わない・もらわないようにします。

プラごみゼロ



簡易包装の商品や詰め替え用の商品などを選択する

商品の包装や使用済みのプラスチック製容器などは、処理・処分するのにたくさんのエネルギーを使うので、包装が簡易な商品や詰め替え用の商品を積極的に選択します。

プラごみゼロ



リデュース

リサイクル

日常生活で

残さず食べきる

料理の作りすぎに注意します。食べきれなかった場合は、ほかの料理に作り変えます。レストランでも食べられる量を考えて注文します。

食品ロスゼロ



食材を使いきる

なるべく調理くずや廃油を出さない調理を工夫し、生ごみを減らします。料理を作りすぎた場合などは、冷凍保存を活用します。

食品ロスゼロ



外出時はマイボトルを利用する

外出先では、ペットボトルや缶ジュースなどの購入を控えマイボトルを使います。

プラごみゼロ



使い捨てのものの使用を控える

汚れをふき取る時は、ティッシュペーパーの代わりに、台拭きを使います。パーティーやアウトドアなどのときも、紙皿や紙コップではなく、繰り返し使える食器を使います。

プラごみゼロ



リサイクル

リデュース

リサイクル

リデュース

ものを捨てる時

生ごみは水切りを徹底する

生ごみは水分を多く含んでいるため、水切りや乾燥をしっかりと行うことで、効果的に減量できます。



生ごみはコンポスト容器や生ごみ処理機などを使って、堆肥として活用する

コンポスト容器や生ごみ処理機は、市町村によっては助成制度があります。作った堆肥は、花壇や家庭菜園などで利用しましょう。



2. リユース

買い物をする時

□ 繰り返し使えるリターナブル容器の商品を選ぶ

ビールびんや一升びん、牛乳びんなどがあります。
洗って消毒するだけで経済的に再利用できます。

リスペクト



プラごみゼロ

□ フリーマーケットやリサイクルショップなどを利用する

購入先として、フリーマーケットやリサイクルショップの選択も考えます。
以前に比べ、イベントで出店があったり、インターネットサイトや店舗といった、
いろいろな販売形態が普及してきています。商品の種類や数も増えてきています。

リスペクト



□ 長く使えるものを選び、壊れたときは修理して使う

一度購入したものは大切に使い、修理しながらできるだけ長く使います。

リスペクト



日常生活で

□ チラシの裏面などを有効活用する

メモ用紙や小物入れなどにして活用します。

リスペクト



□ イベントでは、リユース食器を使う

地域のイベントなどで飲食物を提供するときは、紙皿や紙コップのような使い捨て容器ではなく、繰り返し使えるリユース食器の利用を検討します。

リスペクト



プラごみゼロ

□ 包装紙や紙袋を再使用する

包装紙は子どもの工作や小物づくりなどに活用します。
紙袋は捨てずに、家族や友人へ贈り物をするときなどに再使用します。

リスペクト



ものを捨てる時

□ いらなくなったものは、必要な人に譲り合う

いらなくなったおもちゃや着られなくなった衣服などを知人などと譲り合ったり、
フリーマーケットやリサイクルショップなどを通じて再利用します。

リスペクト



3. リサイクル

買い物をする時

□ リサイクル製品を選ぶ

リサイクルの輪が途切れないようにするためには、リサイクルされて作られた製品を私たちがきちんと利用することが大切です。リサイクル製品を選ぶときには、エコマークやグリーンマークなどが目安になります。



エコマーク



グリーンマーク

プラごみゼロ

ものを捨てる時

□ 分別を徹底する

リサイクルには、資源ごみをきちんと分別することが大切です。市町村や地域のルールに従い、分別を徹底します。リサイクルマークもチェックしましょう。



プラごみゼロ

□ 地域で実施する集団回収などに協力する

新聞紙や古雑誌などを保管しておき、集団回収に出すなど、地域のリサイクル活動に積極的に参加します。



□ 店頭回収を利用する

資源ごみは、ごみ集積所に出す以外にも、スーパーなどの店頭にある回収ボックスを利用する方法もあります。



プラごみゼロ