

# ごみの減量

## 自分にできることを増やしていこう！

### 紙ごみはまず分別

名刺大以上の紙片は資源ごみです。  
チラシ、菓子箱、封筒、はがき等も資源ごみとして  
出せば再利用できます。  
資源化可能な紙類は、きちんと分別して資源ごみと  
して出しましょう。

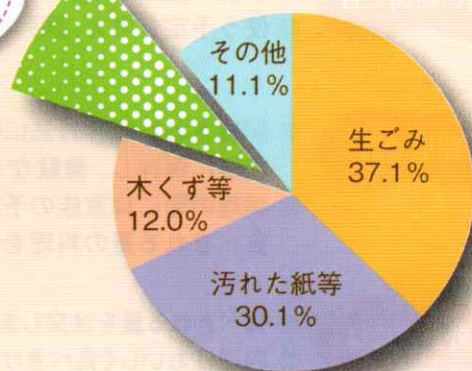


※名刺大以上であっても、感熱紙タイプのレシート、耐水性包装容器、  
圧着はがき、食品残渣や油のついた紙、不織布(マスク)などはリサイクル  
できません。

個人情報は油性ペンで  
塗りつぶすか、切り取って  
出しましょう。

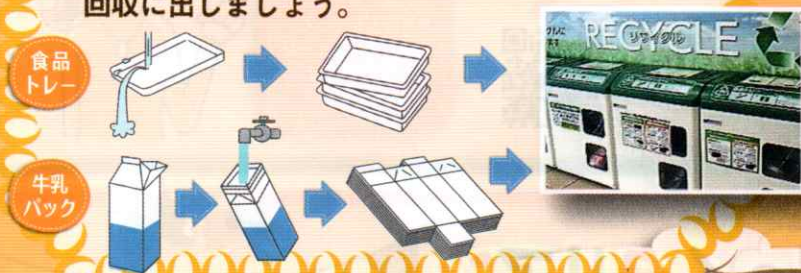
資源化  
可能な紙類  
9.7%

家庭系可燃ごみの  
組成分析の結果  
(平成31(令和元)年度)



### 店頭回収を利用しましょう

食品トレー、牛乳パックなどはしっかり洗って  
汚れを落とし、スーパーマーケットなどの店頭  
回収に出しましょう。



### ごみになるものを減らそう

ごみになるものは、できるだけもらわない、  
選ばないようにし、繰り返し使えるものを使い  
ましょう。

環境にやさしいライフスタイルを実現するために

★マイバッグを持参しましょう。

【守りましょう！マイバッグ使用の際のマナー】

- 店内では、店に備え付けの買い物カゴを使う。
- マイバッグを店内に持ち込む際は、折りたたむ。
- 精算が済んでから、マイバッグを使う。
- 他の店で買い物をしたマイバッグは、バッグの口を締めておく。特定非営利活動法人全国万引犯罪防止機構 提唱



★使い捨てのはしなどを  
受け取らないようにし、  
職場などではマイカップ、  
マイはしを利用しましょう。

★マイボトルを携帯しましょう。

★シャンプーや洗剤などを買う時  
には、詰め替え製品を  
選びましょう。

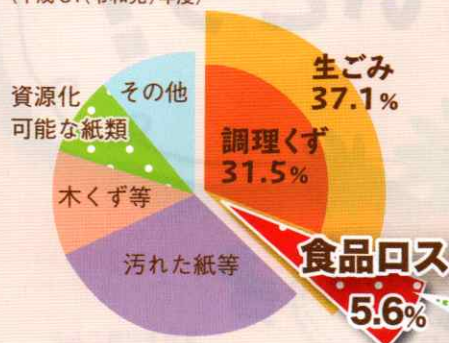


詰め替え容器製品を  
1個購入すると約40gの  
ごみ減量になります。



# 食品ロス を削減してもったいないをなくそう!

家庭系可燃ごみの組成分析の結果  
(平成 31(令和元)年度)



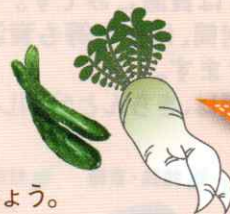
手つかず食品や食べ残しなど、本来食べられるのに廃棄される食品ロスは、日本では約612万トンも排出され、これは世界の食料支援量の1.6倍の量に当たります。食品ロスの約半分は家庭から排出され、日本人1人当たりで考えると1日約132g、お茶碗1杯分 のご飯を捨てているのと同じ量になります。広島市でも家庭から出される生ごみのうち約6分の1が食品ロスです。

手つかず食品 3.0%  
食べ残し 2.6%

冷蔵庫は  
整理整頓



形が悪くても、味に違いはありません。形が悪い野菜を率先して買うことで、売れ残りを防ぎ、食品ロス削減に貢献できます。



## 買い物時には

- 事前に家にある食材を確認し、必要な分だけ買しましょう。
- 使う予定を考え、陳列棚に並んでいる手前ものから買しましょう。

## 家庭では

- 記載された保存方法に従って、適切に保存し、無駄なく使いましょう。
- 調理の際には家族の予定なども考慮し、食べきれる量の料理を作りましょう。

1回に使う量ごとに  
分けて保存し、無駄  
なく消費しましょう。



## 外食時には

- 食べきれる量を注文しましょう。
- 料理はおいしく食べきりましょう。

クックパッドの消費者庁  
のキッチンで参考レシピ  
を検索できます。



量が多いと思う時には小盛  
メニューやハーフサイズを  
選びましょう。



「一品足りない!」と  
思っても買い足さず、  
冷蔵庫に余っている  
食材などを使って、  
工夫したメニューを  
作ってみてはどう  
でしょう。



## 残りもの de イタリアン

残ってしまったご飯やパン、パスタは手軽なイタリアンにアレンジできます。

### ● 残ったご飯

リゾットやチーズを加えてライスコロッケに

### ● 残ったパン

にんにくを塗ってトーストすると、手軽な前菜「ブルスケッタ」にカリカリに焼き、お好みでトマト、レバーペースト、きのこなどをのせるとイタリア風カナッペ「クロスティーニ」に

### ● 残ったパスタ (茹でたもの)

耐熱容器に、パスタ、ソーセージ、野菜など好みの具と、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで軽く焼くと、グラタン風の焼きパスタに

### ● 残ったパスタ (乾麺)

残り野菜を煮込み、好みの味付けでスープを作り、仕上げにパスタを数センチに折って加え、パスタ入りスープに

お問合せ先

広島市環境局業務第一課

TEL: (082) 504-2748 FAX: (082) 504-2229

E-mail: gyomu1-shido@city.hiroshima.lg.jp



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。