

# はじめてみよう!エシカルな暮らし

## エシカル消費とは?

エシカル消費とは「人や社会、環境に配慮した消費行動」のことです。

わたしたちの毎日の暮らしの中で、自分のことだけではなく、自分以外の人や社会、環境や未来のことを少し考えて、未来のことを考えた消費行動を心掛けることで、貧困や廃棄物処理など様々な問題の解決に結びつけることができます。

## 3R(スリーアール)とは?

### みんなで取り組もう3R

#### 1 発生抑制 Reduce リデュース **ごみを減らしましょう**

- 必要なものを、必要なだけ買う
- マイバックの活用
- 詰め替え商品の活用



#### 2 再使用 Reuse リユース **繰り返し使いましょ**

- ものを大切に長く使う
- 使わなくなったものを他の人に譲る
- リユースショップやフリーマーケットなどの活用



#### 3 再生使用 Recycle リサイクル **もう一度資源として活用しましょ**

- 分別の徹底
- 古紙等集団回収の活用
- 資源搬入ステーションやスーパー店頭資源回収の活用



3Rを実践すれば、  
ごみの量がとても  
少なくなります。



## 3Rのメリット!

### ●もやすごみの減少

- ・処理コストの削減
- ・CO2の排出削減

### ●もやさないごみの減少

- ・処理コストの削減
- ・環境保全  
(埋立量の削減)

**ごみ袋代も節約!**

## 生ごみの減量化

### 生ごみの減量化に取り組ましよう

燃やすごみのうち、約4割は生ごみです。「3きり」運動を心がけましよう!

#### 1. 使いきり

食材を必要な分だけ購入し、無駄なく活用しましよう!  
(例) 出掛ける前に冷蔵庫をチェックして、計画的に買い物をする など

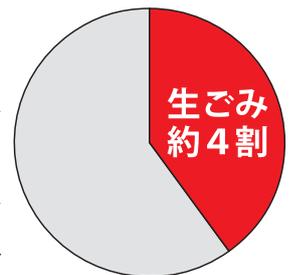
#### 2. 食べきり

料理は残さず、おいしく食べきりましよう!  
(例) 必要な量だけ作るようにし、残った料理はアレンジして食べる など

#### 3. 水きり

生ごみの約8割は水分です。水分をしっかり切りましよう!  
(例) 水切りネットや電気式生ごみ処理機を活用する など

燃やすごみ



の  
ご  
み  
出  
し  
ル  
燃  
や  
す  
ご  
み  
燃  
や  
さ  
な  
い  
ご  
み  
か  
び  
ん  
類  
類  
ペ  
ット  
ボ  
ッ  
ル  
製  
造  
容  
器  
紙  
類  
粗  
大  
ご  
み  
環  
境  
美  
化  
セ  
ン  
タ  
ー  
環  
境  
許  
可  
業  
者  
ご  
み  
市  
で  
は  
処  
理  
可  
能  
な  
ご  
み  
災  
害  
ご  
み  
感  
染  
症  
対  
策  
ご  
み  
一  
分  
別  
品  
目  
表  
回  
収  
拠  
点  
MAP

## 生ごみ処理機の購入補助

市では生ごみ処理機の購入に対して補助を行っています。燃やすごみの多くを占める生ごみを減らすことは、ごみの減量化の最良の方法であるうえ、ごみの腐敗臭や重いごみ運びからも解放されます。生ごみ処理機には、下記のとおり種類がありますので、目的に合わせてお選びください。

種類	メリット	補助率	上限金額等
<b>◆生ごみ処理容器</b> (コンポスター、EM容器など) ▶微生物を活用し生ごみをたい肥化する。	ごみは質の良いたい肥として、家庭菜園などに活用できます。	 購入価格(税込)の1/2 ※100円未満は切り捨て	■補助額上限 3,000円 ■一世帯につき、5年間に <b>2基</b> まで
<b>◆電気式生ごみ処理機</b> ▶生ごみの水分を蒸発させ、ごみの減量化をする。	短時間で生ごみを減らし、腐敗による臭いを抑制できます。		■補助額上限 40,000円 ■一世帯につき、5年間に <b>1基</b> まで

※先着順のため、予算が無くなり次第終了となります。

■補助の要件及び補助対象容器など、詳細は市公式ホームページを確認するか生活環境課までお問い合わせください。

## 食品ロスの削減

日本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間520万トン(R2年度実績)発生しています。また、食品ロスの約半分は家庭から発生しており、日常生活の中で少し意識して行動するだけで減らすことができるとも身近な問題です!!

### お買い物で

- ①買い物前に、食材をチェック
  - ・メモ書きやスマホで記録し、買い物時の参考とする。
- ②必要な分だけ買う
  - ・使う分・食べられる量だけ買う。
  - ・まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる。
- ③期限表示を知って、賢く買う
  - ・利用予定と照らして、期限表示を確認する。
  - ・すぐ使う食品は、陳列棚の手前からとる。

### ご家庭で

- ①適切に保存する。
  - ・食品に記載された保存方法に従って保存する。
  - ・野菜は、冷凍・乾燥などで下処理しストックする。
- ②食材を上手に使い切る
  - ・残っている食材から使う。
  - ・作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する。
- ③食べきれぬ量を作る
  - ・体調や健康、家族の予定も配慮する。

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り変えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくはQRコードへ

**クックパッド消費者庁のキッチン (公式ページ)**



のごみ  
1出し

燃やすごみ

燃やさないごみ

かびんん  
種類

ペット  
ボトル  
製容器

紙類

粗大ごみ

環境美化

セ環  
ンタ  
1境

許事  
業業  
ごみ

市では  
処理  
できないもの

災害  
ごみ  
対策

一分別  
覧品  
目表

回  
収  
拠  
点  
MAP