



10月は3R推進月間&食品ロス削減月間

回覧

3つの“R”でごみを減らしましょう！



10月は3R推進月間です。限りある資源を有効活用し、ごみを減らすためには、3つの“R”の行動が必要です。この機会に誰でもできる3R【リデュース（発生抑制）・リユース（再使用）・リサイクル（再生利用）】の行動に取り組みましょう。

12 つくる責任
つかう責任



14 海の豊かさを
守ろう



一人ひとりができる“3R”の取組

Reduce リデュース（ごみになるものを減らす）

- 食べ切りや使い切りを徹底し食品ロスを出さないように心がける。
- マイバッグやマイはし、マイカップを使い、ごみになるものを減らす。
- 過剰な包装や必要のない割り箸などは断る。
- 生ごみは水切りを徹底し、水分を減らして減量化する。
- まだ使えるものは、直しながら大切に使う。

Reuse リユース（くり返し使う）

- シャンプーなどは詰め替え商品を利用する。
- いらなくなった物は、人にゆずるか交換する。
- リユースショップを活用する。



Recycle リサイクル（資源として利用する）

- 資源物の分別を徹底する。
- 再生品を積極的に使う。
- 使用済小型家電や廃食用油、インクカートリッジは回収ボックスを活用して資源化する。

せん てい し

剪定枝のリサイクル

焼却ごみを減らすため、家庭で出た剪定枝のリサイクルに取り組んでいます。

剪定枝は、ぬかるみ防止に効果がある敷材などに利用できるチップとしてリサイクルされています。

受入場所：クリーンセンター下田原（下田原町3435）
クリーンパーク茂原（茂原町777-1）

- ・太さ10センチメートル以内
- ・長さ2.5メートル以内
- ・軽トラック1日1台まで
- ・毒性のある木・落ち葉は焼却処理

チップの配布：小澤商事（古田町468-1）

※家庭用に限り無料

使わなくなった小型家電をリサイクル

使用済の携帯電話などの小型家電を回収し、適正に資源化を行う事業者へ引き渡すことで、有用な金属であるレアメタルなどが、新たな家電製品の原材料などにリサイクルされています。



回収ボックス



いらなくなった油をリサイクル

家庭から出る「使用済みの揚げ物油」や「賞味期限切れの食用油」などを回収し、民間の廃食用油資源化事業者によりインクの原料などにリサイクルしています。



回収ボックス





10月は食品ロス削減月間です 食品ロスを減らしましょう！

エコで
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

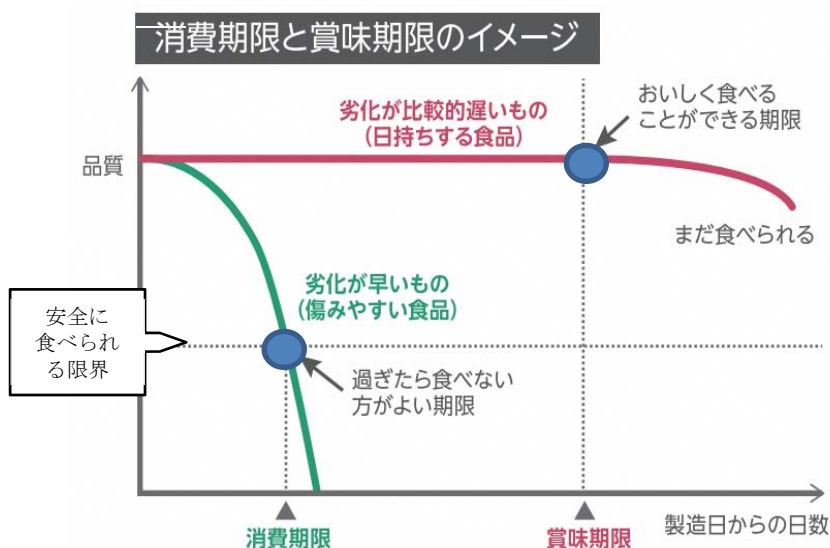
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。
日本では年間600万トン以上の食品ロスが発生し、そのうち約300万トンは家庭から出ています。

これは、日本人一人あたりに換算すると年間約50kg、毎日お茶碗1杯分（約140g）の食べ物を捨てていることになります。

食べ物を捨てるなんて「もったいない！」

食品の使い切り、料理の食べ切りを徹底し、食品ロスを減らしましょう。

賞味期限と消費期限を正しく理解しよう！



●賞味期限

「おいしく食べることができる期限」
(この期限を過ぎてても、すぐに食べられないということではない)

⇒スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵 など

●消費期限

「過ぎたら食べない方がよい期限」
(食べても安全な期限)

⇒弁当、サンドイッチ、生めん、総菜、ケーキ など

やってみよう！家庭で出来る食品ロスの削減方法

買い物編

①買うものを決めておく

お出かけ前に冷蔵庫を確認して、必要なものを確認しましょう。

②買い物は必要に応じて

必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。

③冷凍庫を活用する

冷凍できるものは、おいしく新鮮なうちに、冷凍してしまいましょう。

調理・食事編

①食べ切れる分だけ作る

食べ切れる分だけ作り、食べ残しをしないようにしましょう。

②残った場合はリメイクする

もし、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。

その他

①食べ切れる分だけ注文

外食の際は、小盛メニューを利用するなど、食べ切れる分だけ注文しましょう。

②フードドライブの活用

余っている食品で、賞味期限が1か月以上ある食品は、フードドライブを活用しましょう。