第４弾
一人ひとりの行動で実現するごみ減量プラン

ごみ減量プラン発動

これまで市のごみ処理状況、ごみを減らす必要性、ごみ処理経費についてお伝えしてきました。最終回の今回は、皆さんに取り組んでいただきたい食品ロスの削減方法やごみの4R運動をご紹介します。

食品ロス削減出前講座をご活用ください！詳しくは資源循環推進課へ。

問 環境事業管理課(☎228-7478　FAX229-4454)　資源循環推進課(☎228-7479　FAX228-7063)

食品ロス削減のコツを教えてくれたのは・・・

堺市4R アドバイザー 唄　ふみ代さん

住空間を快適にする「収納アドバイザー」として活動するなか、食品ロスの削減に関心を持ち、市の認定する4Rアドバイザーに就任。美原区在住。

10 月は「食品ロス削減月間」　この機会に見直しませんか

保存・買い物・料理でお得にごみ減量

ポイントその1 保存　合言葉は「見える化」

冷凍庫は食材が一覧できるように

①

②

冷凍庫では食材を小分けに保存袋に入れて【①】、重ならないように縦に並べて入れると【②】、どこに何があるか分かりやすくなり、ダブル買いの防止につながります。また、隙間なく入れると効率よく冷凍され、電気代を抑えることにもつながります。本の仕切り板を活用するときれいに収納できますよ。

冷蔵庫はレイアウトが大切

冷蔵庫内の容量は常に70%にしたうえ、食品をコの字に配置し全て見えるようにすることで使い忘れを防ぎます【③】。また、小さな食品は一つのケースにまとめておくと、迷子にならずに使えます【④】。よく使う食品は定位置におくことで、買い過ぎを防ぎます。

ラベルを貼って家族みんなで整理整頓

③

④

⑥

⑤

常にストックがある食品は、奥の物をすぐに引き出せるように、縦長のケースに入れておくと見やすくすっきり収納できます【⑤】。ハムやベーコンなど、平らな包装の食品は、牛乳パックを活用して立てて保存するのもグッド【⑥】。

賞味期限の近い食品は、冷蔵庫の手前に集めてすぐ使うよう意識しましょう。また、ドアポケットに入らないサイズの調味料は、野菜室に入れて、賞味期限を上から見える場所に書いておけば、家族みんなが期限内に使うように協力しやすくなります【⑦】。

期限の近いものはトレーに乗せて目立つところに！

⑦

ポイントその2 買い物　使い切れるものが必要なもの

ちょっとした準備で無駄なく

ダブル買い防止のために買い物前に庫内の写真を撮って！

「まだ冷蔵庫にあったのに、うっかり同じものを買っちゃった」という経験はありませんか。そんな「ダブル買い」を防ぐため、事前に必要な物をメモしておいたり、前もって料理のメニューを決めておいたりすることで無駄な買い物がなくなりますよ。

割引品＝お得ではありません

割引品はお得に見えますが、いくら安くても使わなければ結局損です。カゴに入れる前に本当に必要か考えましょう。また、買い物時間が長くなると、不要なものを買いがちです。「15分以内」などルールを決めるのもおすすめです。

あまり使わない調味料は少量サイズを選んで！

ポイントその3 料理　余り物＋余り物＝ぜいたくなごちそう

キャベツの芯を刻んで食べるとっても甘くておいしいんですよ

保存していたさまざまな食材が少量ずつ余って、結局全部捨ててしまうことはありませんか。そんなときのおすすめは、カレーとやきそば！食材をひとまとめに入れてしまえば、具沢山のごちそうに早変わり。そのほか、余っている食材に合わせて、お味噌汁や野菜炒めにするのもありです。

あなたの「もったいない」の気持ちが持続可能な未来に

市民の皆さんのごみ減量化・リサイクルの取り組みが未来を守ります。令和12年度末までに1人ひとりが1年間で約22kg、1日あたり卵1個分(約60g)のごみを減量し、限りある資源を次世代へ引き継ぐことのできる、循環型社会を実現していきましょう。

4Rでお得にごみ減量

10月は国の３Ｒ推進月間です。市では３Ｒにもう一つのＲであるリフューズを加えた「ごみの４Ｒ運動」を推進しています。資源も家計も、「もったいない」の気持ちでできることから取り組んでみませんか。

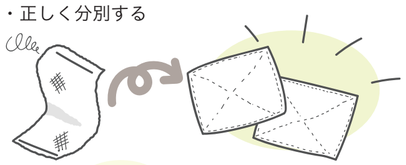
リフューズ　～発生源でごみを絶つ～

・過剰包装を断る
・マイバッグやマイ箸を持ち歩く

唄ふみ代さんを参考に家計にもやさしくごみ削減

リサイクル　～資源として再利用する～

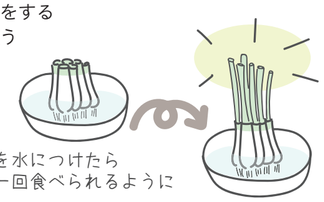
・再生資源を使った環境にやさしい商品を選ぶ
・正しく分別する



古くなったタオルを雑巾にしてエコに節約・おうちもきれいに

リデュース　～ごみになるものを減らす～

・生ごみの水きりをする
・詰め替え品を使う



ネギの根っこを水につけたら１週間でもう一回食べられるように

リユース　～繰り返し使う～

・リユースショップなどを利用する
・修理して大切に使う

子どもが成長して不要になったベビーカーをフリマアプリで売っておこづかいに

未来を守るため正しい分別を

分別回収されたペットボトルの3本に1本は、キャップやラベルが付いたままです。適切に分別されていないものはリサイクルできずに、清掃工場で処分されてしまいます。

本体は水ですすぎつぶしてペットボトルの日に

キャップとラベルはプラスチック製容器包装の日に

適切な分別にご協力お願いします！

堺に広がるSDGsアクション

問 SDGs推進プラットフォーム専用ダイヤル(☎340-2179)

SDGsとは、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略で、地球に住み続けるための世界共通の目標のことです。この目標に取り組む「さかいSDGs推進プラットフォーム」の会員の企業・団体をシリーズで紹介します。

さかい SDGs 推進プラットフォーム会員募集中！

学校給食を通じて「持続可能な社会」の実現に貢献

1 貧困をなくそう　2 飢餓をゼロに　8 働きがいも経済成長も　12 つくる責任つかう責任　17 パートナーシップで目標を達成しよう

子ども食堂への食材寄附の様子

大阪太平商事は、子どもたちへの安全安心な学校給食の提供に向けて、食品開発、メニューの提案などにも取組んでおり、取組の中で余った食材を有効活用するため、子ども食堂に食材を寄附しています。また、職員の意識やスキル向上のため社内研修を定期的に実施するなど、働きやすい職場づくりに取組んでいます。

子どもたちの健康と幸せを願っています

大阪太平商事
代表取締役社長
横田　真太郎さん