

～「よし！ごみを減らそう！」と思ってくれる人が一人でも増えるように願いを込めて～



4R通信 (第64号)

断わる 減らす 繰り返し使う 資源化する
『リフューズ♪リデュース♪リユース♪リサイクル』

＼＼チャレンジしてみようリフューズ生活！／／

—？リフューズ (Refuse) とは？—

「断る」という意味の英単語で、**不要なものを断る・もらわない**という取り組みになります。
ごみを減らすにはまずごみを作らないということが大切です！
例えば家から持っていっただけ、気にするだけで減らせるものがあります！
みなさんは何gのごみを断れていますか？一緒に見ていきましょう！

お買い物



✓マイバッグを持っていったのでレジ袋を断った。

削減：レジ袋1枚 約5g

✓新しく靴を買ったが、持ち帰り用の袋を持っていった。

削減：靴の箱1箱 約200g

✓支払いをカードで行い、記録がネット上で見られるのでレシートを断った。

削減：レシート1枚 約1g

旅行



✓旅行に行く時、歯ブラシなどを持って行った。

削減：アメニティの歯ブラシ1本 約12g

✓自宅用の買い物だったので、包装を断った。

削減：包装紙1枚 約5g

日々のお昼



✓昼食はコンビニで買うことが多いが、マイ箸を持っていった。

削減：使い捨ての箸1膳 約5g

✓マイボトルを持っていき、飲み物を詰め替えてもらった。

削減：500mlペットボトル1本 約25g

「塵も積もれば山となる」少しずつ意識してごみを減らしていきましょう！

「4R とこなめ チャレンジ500」気が付けば わたしが主役 ごみ減量
常滑市では、1人1日当たりの家庭ごみ排出量**500g**を目標としています。

【お問い合わせ】生活環境課 0569-47-6115



減らそう！食品ロス！～その1～



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。
食品ロスは次の3つに分けられます。

- ①期限切れなどで手つかずのまま捨てられているもの
- ②野菜の皮など食べられる部分まで厚くむき捨てられているもの
- ③作りすぎ、食べきれないなどの食べ残し

今回は「①期限切れなどで手つかずのまま捨てられているもの」を出さないための方法です！

冷蔵庫にあったのに余計に買ってき
てしまって食べき
れなかった

安かったので野菜
を多く買ったが使
いきれずにしなび
てしまった

旅行に行く予定を忘
れ、期限が近いもの
を買ってきてしまい
帰ってきたら食べら
れなくなっていた



→こういったことを防ぐために次の3原則に取り組んでみましょう。

食品ロスを防ぐための買い物の3原則

1 買い物前に手持ちの食材と期限を確認！

※メモ書きや携帯で冷蔵庫の中・ストックを記録！そのうえで買うものを考えましょう。

同じ食品を買ってしまうことが減り、記録を眺めることで献立を思いつく手掛かりになるかも！

また、買い物に行くときは空腹時を避けるのも効果的です！

@最新の冷蔵庫にはアプリと連携し、在庫管理ができるものも…。

買い物中にすぐ確認できるのも便利ですよ

2 必要な分だけ買う！

いつ食べるものなのか考え買いましょう！

まとめ売りや特売品の衝動買いはなるべく抑えて予定通りの買い物を心がけると◎。

まとめ買いは時間の節約になりますが、期限切れで捨てる確率も上がってしまいます。

本当に食べられるか慎重に考えてから買うようにしましょう！

1の原則とあわせて行うとより効果が出ます！

ちょうど使いきれよう挑戦してみましょう。ゲーム感覚で頭の体操にもなりますよ

3 期限表示を正しく理解し賢く買いましょう！

すぐに食べる・使う商品は手前からとるようにしましょう。

お店では期限が長いものほど奥側に置かれやすいですが、多くの人が奥からとってしまうと

手前側にある期限が近いものが売れ残り、廃棄されてしまうことがあります。

また、期限が近いものほど値引かれていたりします！お得に効率よく買い物しましょう！