

新居浜市役所

新居浜市のごみ事情

市民環境部ごみ減量課

令和3年度版

目次

第1章 ごみ処理の現状

1	ごみ処理の沿革	1
2	収集方法、施設整備の推移	2
3	新居浜市のごみ量の推移	3
4	ごみ処理経費の推移	4
5	市民一人当たり年間処理経費の推移	5
6	一人1日当たりのごみの排出量の推移	6
7	リサイクル率の推移	7

第2章 今後の課題

1	ごみの減量	8
	※資料	9
	・令和2年度 家庭ごみ収集分ごみ量の内訳	
	・燃やすごみの内容（R元.12月調査）	
2	リサイクルの推進	10
	※資料	
	・資源ごみ集団回収事業の実績	

第3章 市民参加によるごみの減量・3Rの推進

1	3Rに取り組みましょう	11
2	様々なリサイクルのゆくえ	12

第4章 不法投棄について

1	不法投棄の現状	13
2	不法投棄への対応	
3	パトロールの体制	
4	警察との連携	

おわりに

循環型社会の構築にむけて	14
--------------	----

第1章 ごみ処理の現状

1 ごみ処理の沿革

昭和20年代まで、ごみの多くは各家庭で自家処理されていましたが、都市化の進行や経済成長により消費財が増加し、自家処理が困難となり、ごみの排出量は年々増加してきました。こうした状況の中で、新居浜市も昭和30年度予算において初めて『ごみ処理費』の目を設け、ごみの収集・焼却といったごみ処理業務を本格的に開始しました。

しかし、その後ごみ量の増加とともにごみ質が変化し、焼却・埋立といった単純な処理方法だけでは適正な処理が行えなくなってきたため、新居浜市では昭和53年に旧清掃センター、平成15年に現在の清掃センターを建設し、適正処理を図ってきましたが、プラスチック製品や大型耐久消費財など適正処理困難廃棄物は増加の一途を辿り、最終処分場での埋立量が増え続けてきました。

ごみの処理技術は年々研究開発されてきていますが、近年のごみ量の増加・ごみ質の変化についていけず、全国的には処分場不足が深刻な社会問題となっています。現在におけるごみ処理は、ごみの排出量をいかに抑制し、かつ排出されたごみを資源化・減量化していくかが重要になっています。そのために長期的な展望を持った総合的なごみ処理体系の確立が必要となっており、新居浜市では平成3年度に廃棄物処理法第6条の規定に基づき、一般廃棄物（ごみ）処理基本計画を策定し、『**ごみは発生源で最大限の排出抑制し、処理するごみは減量化・再資源化を最大限行い、適正に処理する**』という基本方針を確立し、その後、平成9年度、平成14年度、平成23年度に見直しを行い、現在は、循環型社会の実現を重点とした第六次長期総合計画と整合性をとり、令和3年3月に一般廃棄物（ごみ）処理基本計画を策定しています。また、平成26年度に策定した第2次環境基本計画及び環境保全行動計画（にいはま環境プラン）においては、平成30年度に中間見直しを実施し、循環型社会の形成のため、ごみの減量と資源化の推進を行うことを基本目標の一つとしています。



新居浜市清掃センター

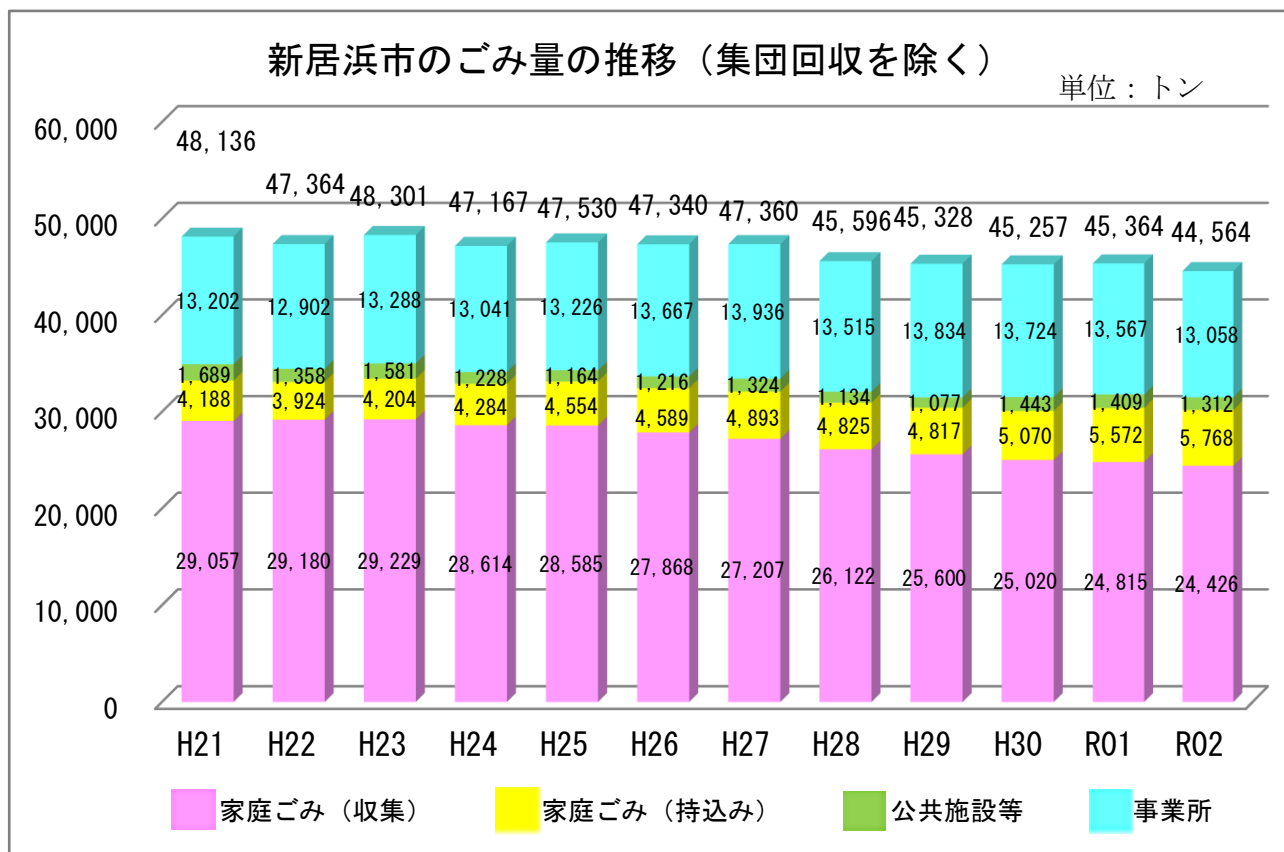
新居浜市のごみ事情

2 収集方法、施設整備の推移

年度	収集方法	施設整備
S30	2種分別（可燃物、不燃物）	城下焼却場・30トン/日
S44		観音原焼却場・90トン/日
S52		平尾谷不燃物埋立所 ・30万m ³
S53	3種分別（可燃物、破碎ごみ、埋立ごみ）	清掃センター ・焼却 225トン/日 ・破碎 50トン/5h
S59	4種分別（可燃物、破碎ごみ、埋立ごみ、有害ごみ）	
S62		平尾谷不燃物埋立所 ・19.1万m ³ 増容（49.1万m ³ ）
H2	6種分別（燃やすごみ、空き缶・空きびん、プラスチック類、有害ごみ、破碎粗大ごみ、埋立粗大ごみ）	
H5		最終処分場（磯浦町） ・33.5万m ³
H6	新6種分別（燃やすごみ、資源ごみ、プラスチック類、雑ごみ、有害ごみ、大型ごみ）	リサイクルプラザ ・缶の選別・圧縮 ・びんの色選別 ・プラスチック減容 ・剪定ごみ破碎
H10	ごみ袋の透明（半透明）化	
H13	大型ごみの戸別収集開始	
H15		新清掃センター ・焼却 201トン/日 ・破碎 40トン/5h
H18	9種分別（燃やすごみ、資源ごみ、プラスチック類、雑ごみ、有害ごみ、古紙類、ペットボトル、小型破碎ごみ、大型ごみ）	リサイクルプラザ ・ペットボトル圧縮施設
H20		新最終処分場（菊本町） ・36.3万m ³
H21	新9種分別（燃やすごみ、不燃ごみ、プラスチック製容器包装、びん・缶、古紙類、ペットボトル、有害ごみ、大型ごみ）	リサイクル推進施設 ・プラスチック圧縮・梱包 ・不燃ごみ選別・破碎 ・缶の選別・圧縮 ・びんの選別・保管
H28	10種分別 「布類」の分別区分を追加	

新居浜市のごみ事情

3 新居浜市のごみ量の推移



※数値は、各項目を四捨五入した数値を記載しています。

このグラフは市の施設で処理したごみ量の推移を表したものです。

ごみの総量は、平成21年度からの新9種分別の実施等以降は、4万7～8千トンで推移していましたが、平成28年度以降は4万5千トン前後に減少しました。

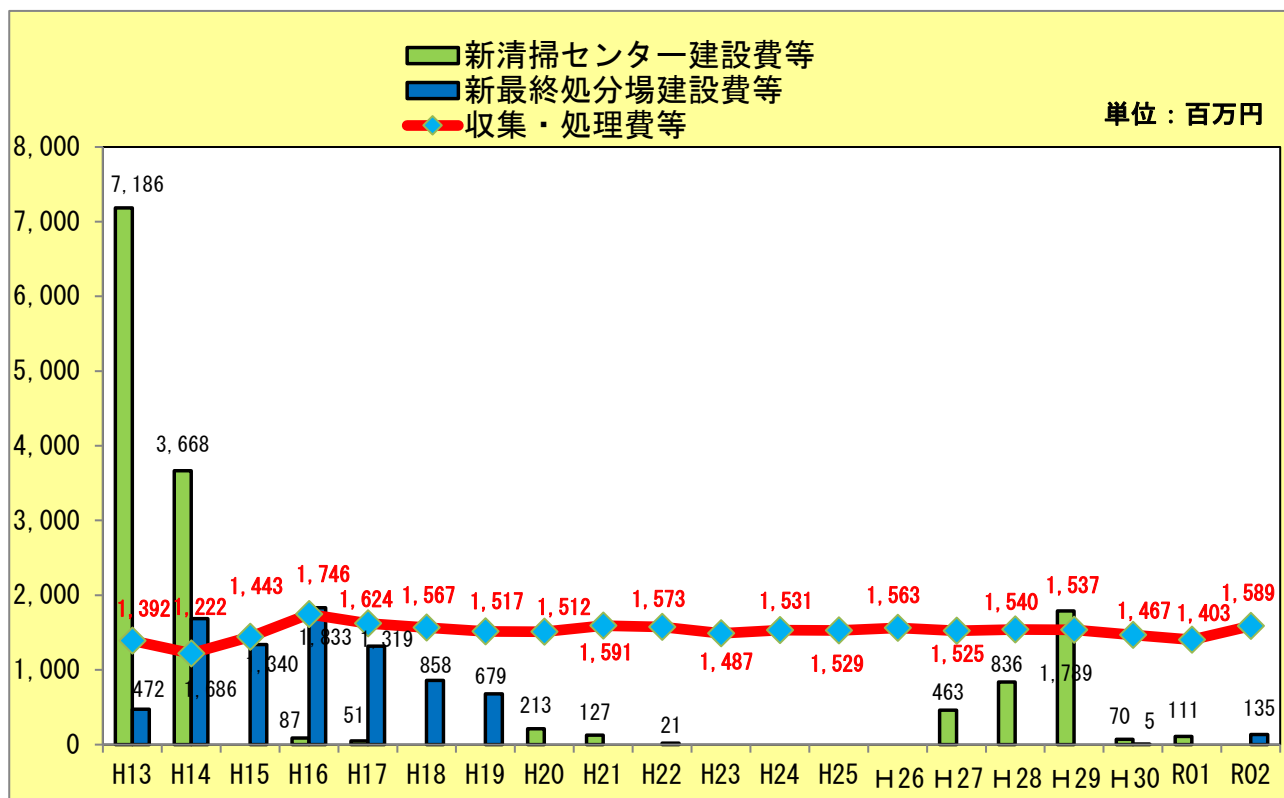
各年度の内訳は、家庭ごみを収集したものが約6割で、施設に直接持ち込まれた分を含めると、全体のうち家庭ごみが約7割、その他約3割が事業所・公共施設のごみとなっています。近年は、家庭系持込ごみが増加しています。

令和2年度の内訳は、

収集家庭ごみ：24,426トン（54.8%）、持込家庭ごみ：5,768トン（12.9%）、事業所・公共施設等：14,370トン（32.3%）となっています。

新居浜市のごみ事情

4 ごみ処理経費の推移



このグラフは市の施設の建設費や、ごみ処理経費の推移を表したものです。

収集・処理費等は、平成14年度以降に大きく増加していますが、これはダイオキシン対策のため、清掃センターの焼却灰を愛媛県廃棄物処理センターに溶融処理を委託する費用が加わったためです。また、平成16年度は災害ごみの処理のために約2億円の支出がありました。

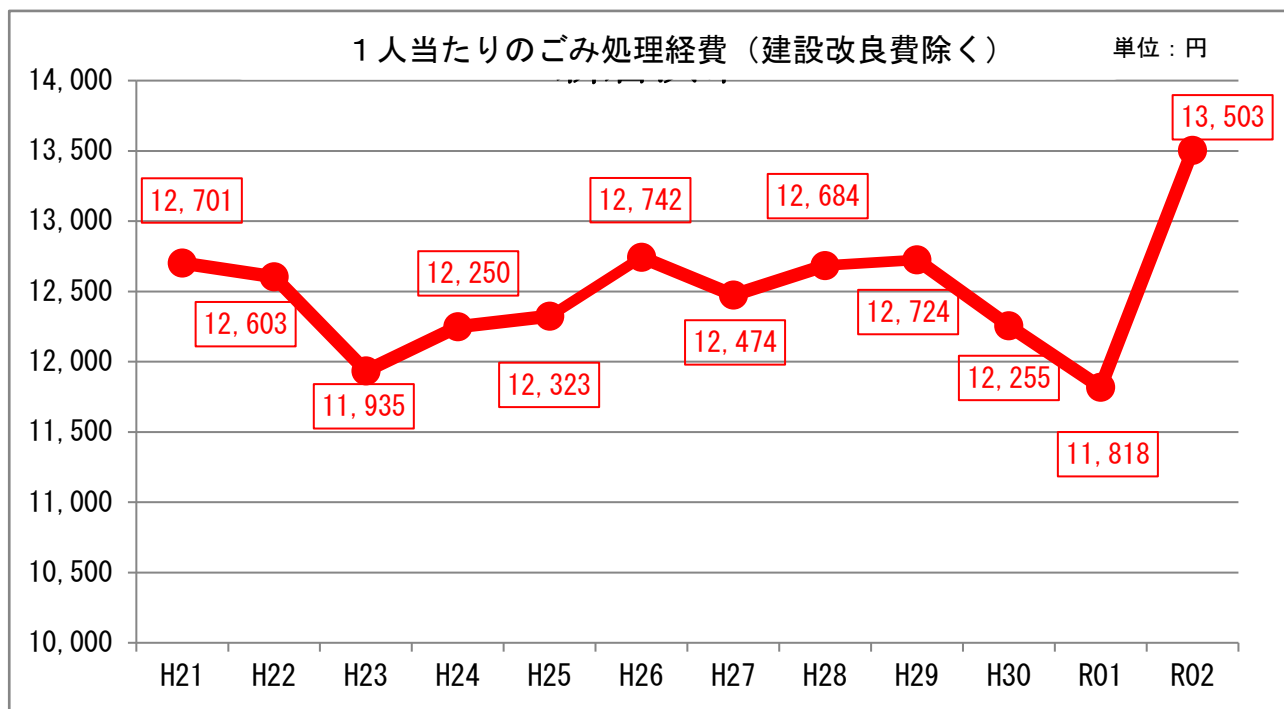
施設の建設費については、新清掃センターの建設費等として平成13、14年度に、新最終処分場の建設費等として平成13年度以降に多く支出されています。清掃センター内で平成21年10月から稼働しているリサイクル推進施設の建設費として平成20年度に約2億円、平成21年度に約1.3億円の支出がありました。また、平成27年度から3か年継続事業として、基幹的設備改良工事を実施し、平成27年度は約4.6億円、平成28年度は8.4億円、平成29年度は17.9億円の支出がありました。

収集や処理に係る費用については、毎年14億～15億円程度の金額となっています。



新居浜市のごみ事情

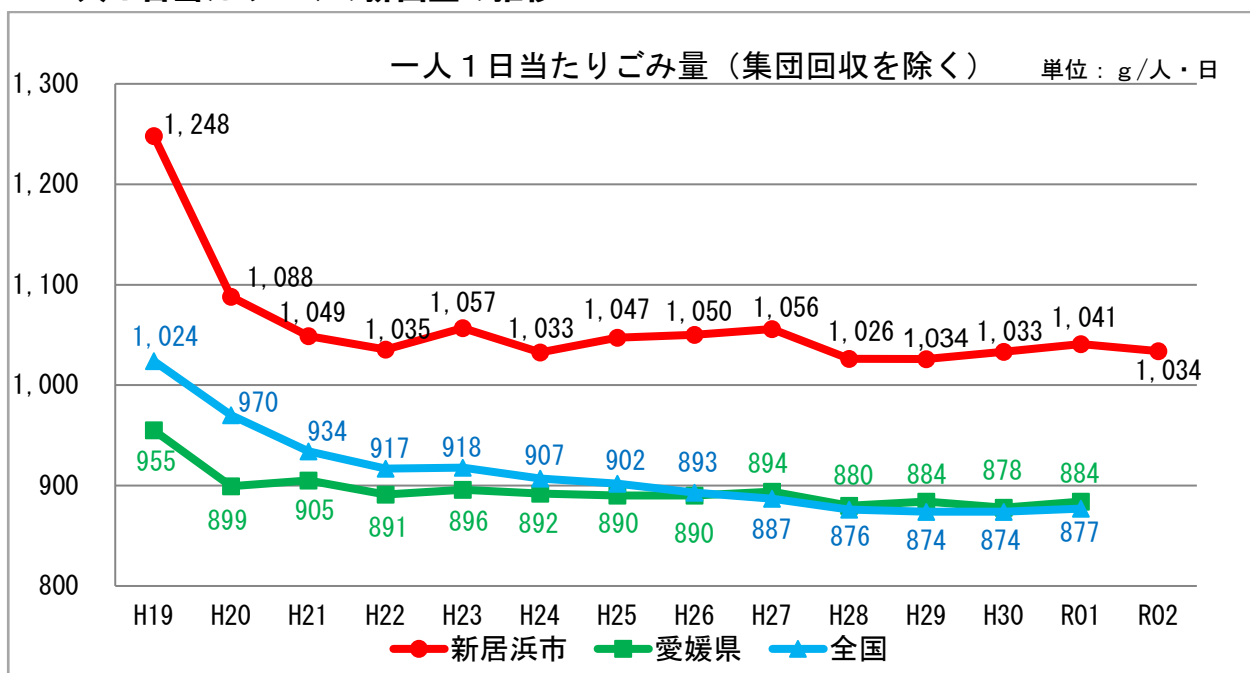
5 市民一人当たり年間処理経費の推移



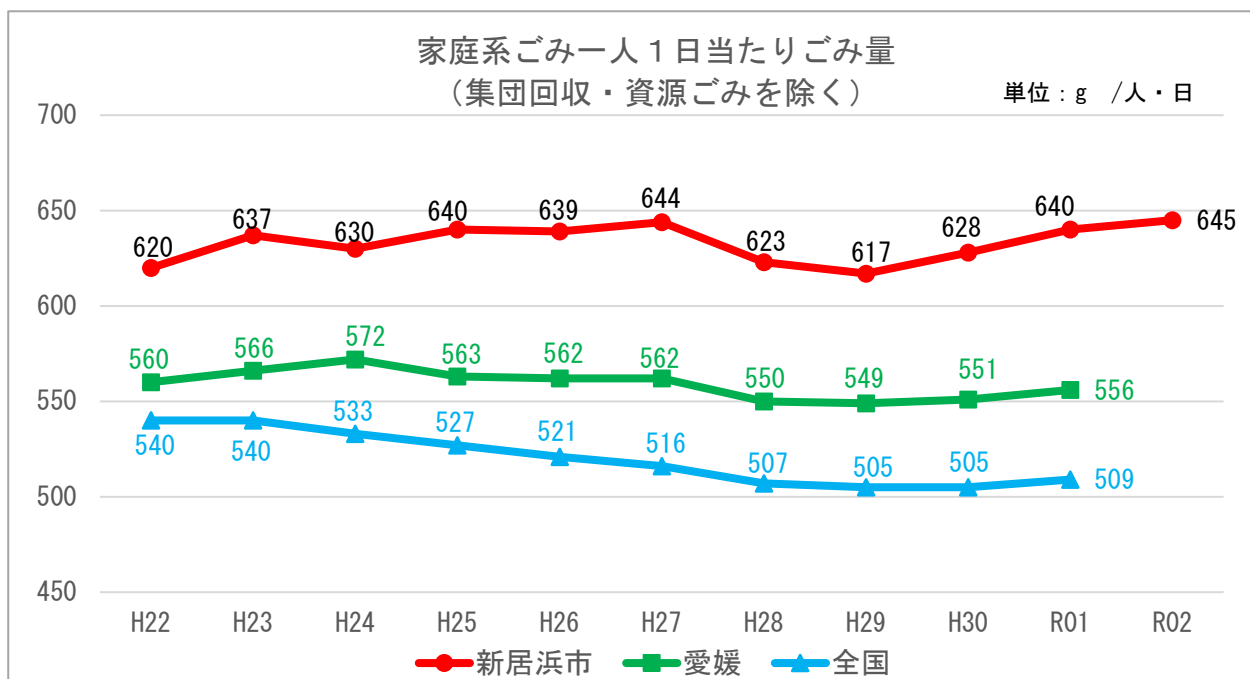
このグラフは市民一人当たりの年間処理経費（施設建設費は含まない。）の推移を表したものです。毎年度おおむね一人年間1万2千円程度となっていました。人口減少と清掃センター工事費の増により、令和2年度は経費増となっています。

新居浜市のごみ事情

6 一人1日当たりごみの排出量の推移



このグラフは市民一人1日当たりのごみ排出量（集団回収を除く。）の推移を表したものです。平成20年度は、料金改定による事業系ごみの減少に伴い、1,088gまで大幅に減少しました。平成21年度も新9種分別の実施や、生ごみたい肥化推進による減量効果などから1,049gに減少し、平成28年度にも横ばい状態からやや減少しましたが、近年は横ばいの状態となっています。



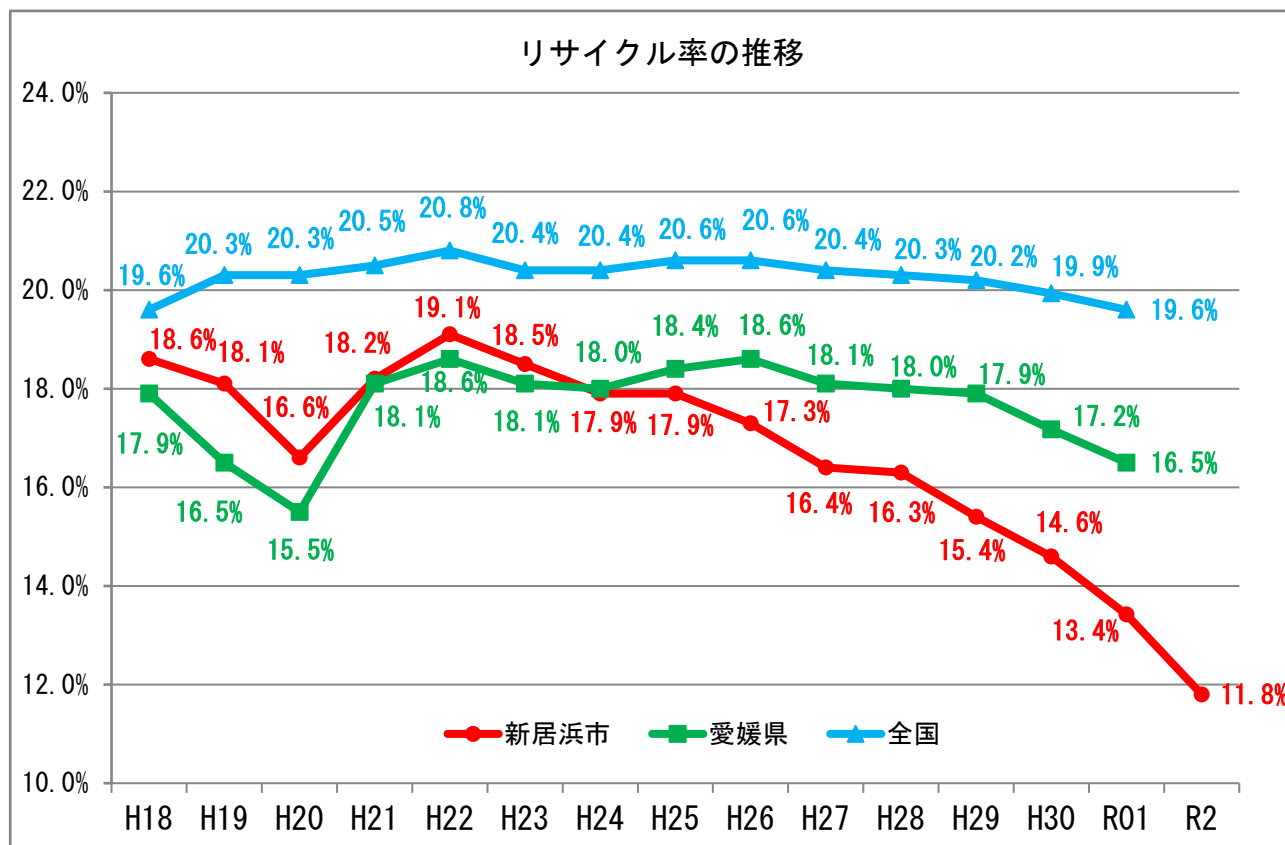
市では、第六次長期総合計画の中でごみ減量目標を定め、一人1日当たりの家庭系ごみ排出量（集団回収・資源ごみを除く。）を令和12年度で540gとしています。そのためには、家庭から排出するごみは一人1日当たり100gの減量を目標として、市民一人ひとりが努力することが必要になります。

100gはこれくらい

卵なら2個分、きゅうりなら1本分、バナナの皮なら2本分、新聞紙なら5枚分

新居浜市のごみ事情

7 リサイクル率の推移



このグラフはリサイクル率の推移を表したものです。

新居浜市のリサイクル率は、平成17年度までは10%前後でほぼ横ばいでした。しかし、平成18年度は、9種分別の実施によるリサイクルの推進とごみ量の減少により18.6%と急上昇しました。平成20年度は、古紙の抜き去りにより、リサイクル率は16.6%にまで減少しました。(抜き去りがなければ18.2%)

平成21年10月から条例で資源ごみの持ち去り行為を禁止したことにより、平成22年度のリサイクル率は19.1%にまで上昇しましたが、平成23年度以降は下降傾向にあり、全国平均や愛媛県平均と比べると低い率になっています。

特に令和2年度実績は、愛媛県廃棄物処理センターが令和元年度をもって廃止となったことにより、飛灰のセメント化ができなくなったことから減少率が大きくなっています。

第2章 今後の課題

1 ごみの減量

新居浜市では、ごみの減量・リサイクルの推進を目的に、平成21年10月から新しい9種分別を行っています。また、平成28年10月から「布類」の分別を追加し、10種分別を行っています。

分別区分	ごみの種類	出し方	収集回数	
燃やすごみ	生ごみ、草木、皮革製品、ゴム製品、紙・布・プラスチックでリサイクルできないもの	透明または白色半透明の袋	週2回	
不燃ごみ	小型家電製品、金属製品、陶磁器類、ガラス類などの不燃物	透明または白色半透明の袋	月1回	
再資源化されるごみ	布類	衣類（冬物は除く）、古布（タオル、シーツ、ハンカチなど）	透明または白色半透明の袋 月1回	
	プラスチック製容器包装	プラスチック製の容器や包装	透明または白色半透明の袋 週1回	
	びん・缶	飲食用びん（無色透明、茶色、その他の色）	色別にコンテナへ	月2回
		飲食用缶、菓子缶、カセット式ガスボンベスプレー缶（化粧品や殺虫剤など）	バラでネットへ	月2回
	ペットボトル	飲料用、酒類用、しょうゆ・酢など調味料用のペットボトル	バラでネットへ	月2回
	古紙類	新聞（折り込みチラシを含む）、雑誌・雑がみ、ダンボール、飲料用紙パック	種類ごとにひもでしぼる	月2回
有害ごみ	乾電池・水銀式体温計、蛍光灯	種類ごとにコンテナへ	年4回程度	
大型ごみ	大きさが30cm～180cmの家具、家電、寝具、自転車や建具類など	1回につき10個まで 玄関先等に出す	戸別収集（申込制）	

また、ごみの減量のために以下の様な施策を行っています。

・レジ袋の無料配布中止

（平成26年3月から市内の主要スーパー全8事業者、平成31年1月からドラッグストア1事業者が実施）

市、事業者、市民団体、商工会議所との間でレジ袋削減に関する協定を締結

・事業系ごみ量の削減

平成30年7月から処理料金を変更（800円/100kg → 100円/10kg）

・生ごみ処理容器設置補助事業

コンポスト、密閉式処理容器、電気式生ごみ処理機購入への補助

・不用品伝言板の開設

「譲ります」「探しています」の情報登録制度

・衣類回収

市役所1Fロビーなどに衣類回収BOXを設置し、衣類のリユース・リサイクル

・廃食用油回収

市役所1Fロビーなどに回収BOXを設置し、バイオディーゼル燃料としてリサイクル（給食配送車がバイオディーゼル燃料を使用）

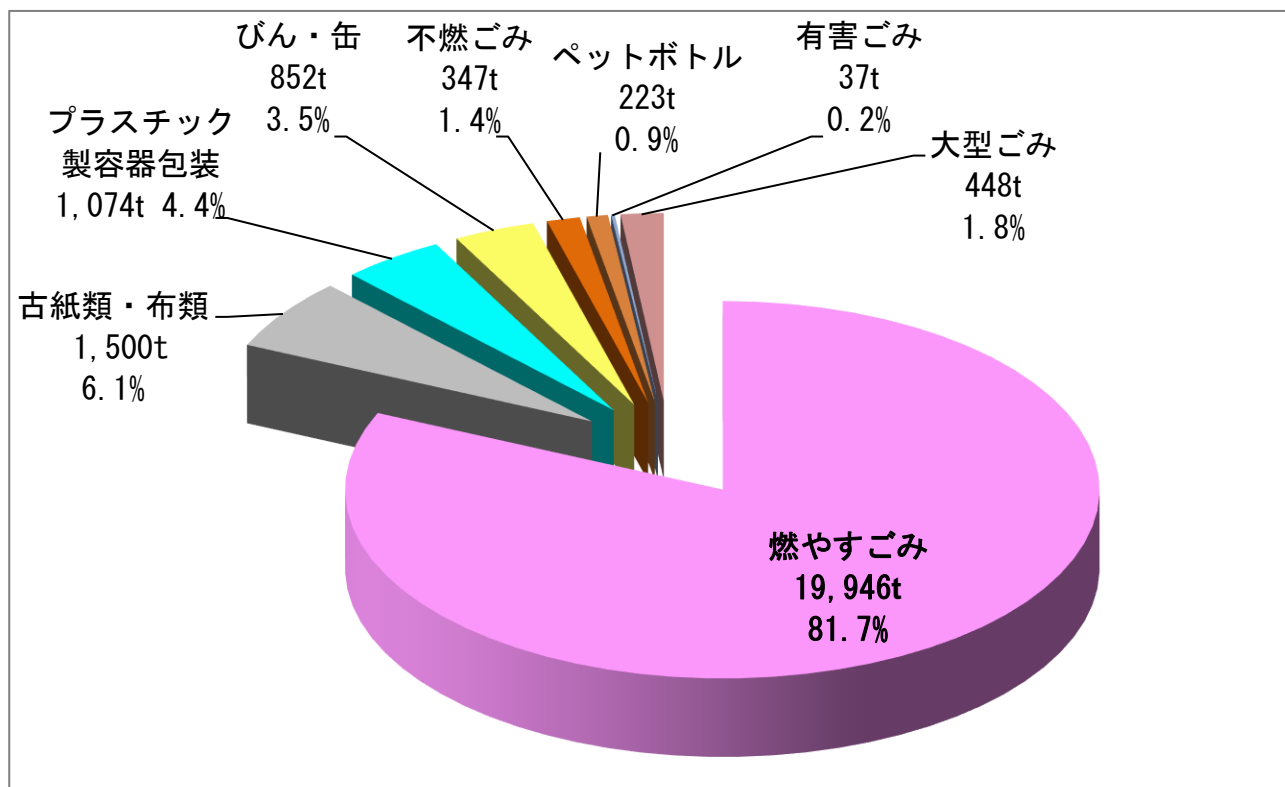
・生ごみたい肥化資材の販売

ダンボールコンポスト資材等を安価に販売



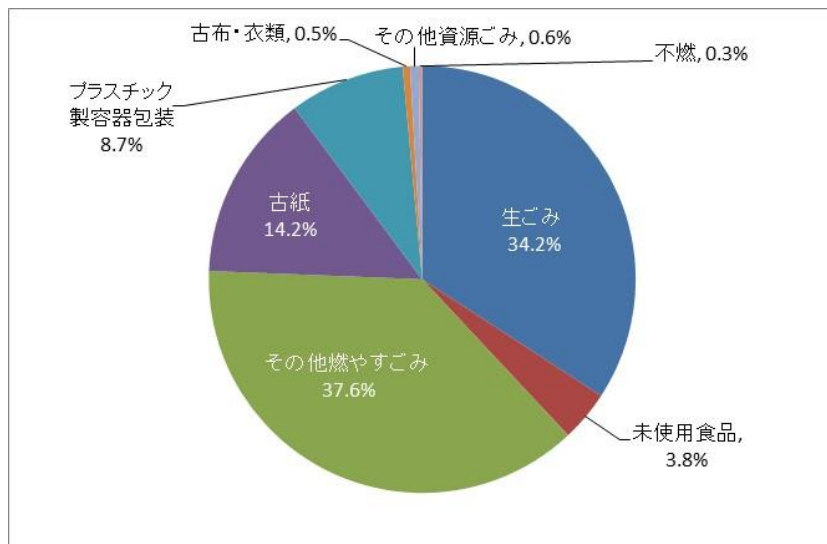
新居浜市のごみ事情

令和2年度 家庭ごみ収集分ごみ量の内訳



燃やすごみの内訳 (R元. 12月調査・重量比)

※感染症対策のため、2年度は本調査未実施



燃やすごみの中に、資源化できる牛乳パック、菓子類の箱、チラシなどの古紙が14.2%、食品の袋などのプラスチック製容器包装が8.7%混入していました。また、生ごみと未使用食品が4割近くもありました。きちんと分別し、食品ロスの削減や生ごみのたい肥化を実践することができれば、現在の量から燃やすごみは3分の1程度まで減らすことができます。

燃やすごみ開封調査時の再分別の一例



新居浜市のごみ事情

2 リサイクルの推進

平成21年10月から始まった新9種分別では、プラスチック製の容器や包装を新たに別回収して資源化を図っています。びんは色別にコンテナ収集することによって再資源化する際の質の向上に努めています。乾電池・水銀式体温計、蛍光灯は別回収して、水銀や鉛の回収、ガラス部分のリサイクルを行っています。また、新居浜市ではリサイクルの推進のために資源ごみ集団回収活動を行っている団体に対し、回収量に応じた奨励金を交付しています。令和2年度は174団体が取り組み、約1,176トンを資源化しました。



資源ごみ集団回収事業の実績

年度	団体数	古紙類 (kg)	古布類 (kg)	アルミ缶 (kg)	スチール缶 (kg)	合計 (kg)	補助(奨励)金額 (円)
H2	89	571,329	20,956	4,122	16,280	612,687	2,450,748
H3	143	1,872,754	69,520	21,125	30,165	1,993,564	7,974,256
H4	169	2,284,760	79,150	32,032	6,360	2,402,302	9,609,208
H5	180	2,669,639	91,405	35,590	1,380	2,798,014	13,922,648
H6	193	2,899,534	94,455	44,397	50	3,038,436	18,230,616
H7	200	2,901,409	93,729	43,296	10	3,038,444	18,230,694
H8	208	3,110,143	98,194	45,414	130	3,253,881	19,523,286
H9	215	3,288,271	85,585	46,148	180	3,420,184	20,125,365
H10	210	3,105,793	72,423	49,482	0	3,227,698	19,000,473
H11	199	2,604,693	61,505	46,494	0	2,712,692	14,649,764
H12	195	2,627,513	64,371	51,682	50	2,743,616	16,113,387
H13	191	2,608,823	65,815	58,788	0	2,733,426	16,026,747
H14	188	2,319,837	48,697	65,050	50	2,433,634	14,260,413
H15	184	2,370,699	43,445	73,730	120	2,487,994	14,576,079
H16	189	2,474,922	39,216	75,507	410	2,590,055	15,194,931
H17	190	2,742,504	32,832	88,211	2,740	2,866,287	14,083,869
H18	191	2,888,063	20,871	85,732	5,530	3,000,196	14,776,714
H19	189	2,452,430	17,622	78,443	4,870	2,553,365	11,105,116
H20	187	2,373,870	18,529	68,789	4,013	2,465,201	10,602,657
H21	192	2,087,056	23,767	67,536	2,277	2,180,636	9,543,390
H22	191	2,013,259	21,292	61,009	1,417	2,096,977	9,172,118
H23	187	1,943,053	23,278	60,584	1,737	2,028,652	10,136,745
H24	195	1,866,976	22,628	59,311	1,456	1,950,371	9,744,917
H25	193	1,857,796	25,011	59,159	1,357	1,943,323	9,721,995
H26	195	1,799,670	20,974	60,264	1,650	1,882,558	9,395,482
H27	192	1,672,645	19,393	56,881	915	1,749,834	8,731,458
H28	195	1,557,429	15,032	57,209	1,067	1,630,737	8,113,360
H29	194	1,478,516	11,400	55,579	823	1,546,318	7,676,609
H30	191	1,377,351	10,834	54,572	781	1,443,538	7,161,935
R1	182	1,261,408	10,028	53,059	489	1,324,984	6,568,453
R2	174	1,116,140	9,006	50,354	610	1,176,110	5,824,262

注1. 平成2年度は10月から3月までの実績

注2. 平成20年度はアルミ缶が奨励金交付対象外であった。

第3章 市民参加によるごみの減量・3Rの推進

1 3Rに取り組みましょう

3Rとは？

- ①Reduce（発生抑制）・・・ごみそのものを減らす
- ②Reuse（再使用）・・・何回もくりかえし使う
- ③Recycle（再生利用）・・・資源として再び利用する

リデュース、リユース、リサイクルの3つの“R”に取り組むことでごみを限りなく少なくし、ごみの焼却などによる環境への悪い影響を極力減らすことと、限りある地球の資源を有効にくりかえし使う社会を作ろうとするものです。

Reduce（リデュース） ～まずはごみを出さないことから始めよう～

- マイバッグを持参し、レジ袋を辞退しましょう。
- バラ売り商品を選んだり、過剰な包装を断りましょう。
- 不要な買い物をせず、食品等は食べ切れる分だけ買うようにしましょう。
- 食材は無駄なく使い、料理は食べ切れる分だけ作るようにしましょう。
- 水筒を持参したり、マイ箸やマイカップを持ち歩くようにしましょう。



Reuse（リユース） ～使えるものは何度でも使おう～

- リユースショップやフリーマーケット、不用品伝言板などを利用しましょう。
- 衣類は、市役所などの回収ボックスに出しましょう。
- モノを大切に使い、壊れたものは修理して長く使いましょう。
- 使い捨て商品より、繰り返し何度でも使用できる商品を選びましょう。
※ジュース瓶やビール瓶、一升瓶などのリターナブル容器は、洗って何度でも使用できます。
- 詰め替え商品を選択し、容器は何度も利用しましょう。



Recycle（リサイクル） ～再び資源として利用しましょう～








- リサイクル推進の第一歩として、ごみの分別を徹底しましょう。
※ごみとして回収されたもののほとんどがリサイクルされます。
- 資源ごみの集団回収を利用しましょう。
- 食品トレイなどはスーパーの店頭回収を利用しましょう。
※充電式電池やボタン電池、使用済カートリッジ、携帯電話等も販売店等で店頭回収できます。
- 生ごみはコンポスト等でたい肥化しましょう。
- 使用済みの天ぷら油は、市役所などの回収ボックスに出しましょう。
- リサイクル商品やエコ商品の購入やグリーン購入を心がけましょう。
※グリーン購入とは、環境負荷ができるだけ小さい製品やサービスを選ぶことです。



新居浜市のごみ事情

2 様々なリサイクルのゆくえ

ごみとして捨てられるものの多くは、様々なものにリサイクルされます。市で収集されたごみのほとんどが何らかの形でリサイクルされています。

ごみの種類	リサイクルのゆくえ	注意点
燃やすごみ	焼却灰を道路路盤材などにリサイクル	生ごみは水切りを十分に行う。
不燃ごみ	鉄やアルミ、銅など、素材ごとに材料リサイクル	
布類	古着の国内販売や海外輸出品として再使用のほか、ウエスなどにリサイクル	雨の日はなるべく出さない。
 プラスチック製容器包装	パレットや再生樹脂、プラスチック板等に材料リサイクルされるほか、コークス炉化学原料化、固形燃料等燃料化、高炉還元剤製造、油化、ガス化など	汚れを落として出す。
びん	びんとして再生のほか、断熱材や建築材料、道路の舗装材など	キャップは必ず取り除く。
 缶（アルミ）	アルミ缶として再生のほか、自動車部品などのアルミ鋳物製品	
 缶（スチール）	スチール缶をはじめ、自動車、家電、鉄道、船舶の材料、ビルや橋梁といった建築資材など	
 ペットボトル	衣類やカーテンなどの繊維類、卵パックやボトル容器、文具などのプラスチック製品	
新聞紙	新聞紙や雑誌、OA用紙、菓子箱など	雨の日はなるべく出さない。
 雑誌・雑がみ類	菓子箱や段ボール箱など	〃
 段ボール	段ボール箱やトイレトペーパーの芯など	〃
 紙パック（牛乳パック）	トイレトペーパーやティッシュペーパーなど	〃
有害ごみ（乾電池）	鉄、亜鉛、銅などを資源回収のほか、セメント材料など	
有害ごみ（水銀式体温計）	水銀やガラスなど、素材ごとに材料リサイクル	
有害ごみ（蛍光灯）	水銀や蛍光粉、鉄、ガラスなど、素材ごとに材料リサイクル	
大型ごみ	鉄やアルミ、銅など、素材ごとに材料リサイクル	

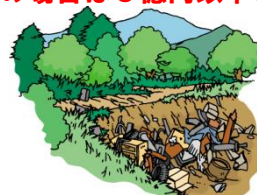
回収ボックスや資源ごみの集団回収によって集められた古着・古布は、中古衣料として海外へ輸出したり、ウエスや繊維の原料としてリサイクルされています。

また、使用済み天ぷら油は、バイオディーゼル燃料にリサイクルされています。

第4章 不法投棄について

1 不法投棄等の現状

家庭から出るごみや、事業活動などによって排出される産業廃棄物は、決められたルールによって処理することになっています。しかし、ルールを守らずにごみステーションに不適正な排出をしたり、山林や河川、道路、公園、空き地等に不法投棄をしたりするケースが後を絶ちません。不法投棄はまちの美観を損ねるほか、有害な物質が漏れ出し、土壌汚染や水質汚染などの環境破壊を引き起こすことも考えられます。不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されており、違反した場合は**5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金または併科（法人の場合は3億円以下の罰金）**に処されることとなります。



2 不法投棄への対応

○ごみステーションにおける不適正排出

市内には約4,000ヵ所のごみステーションがありますが、未分別の状態でごみが出されたり、指定の日以外に排出されたごみについては、警告ステッカーを貼って持ち帰り等の指導を行ったりしています。また悪質なケースの場合、投棄者が特定できれば適正に排出していただくよう個別指導を行っていますが、最終的に回収されない場合はパトロール車による撤去・処分をしています。

○道路や河川、道路等の公共の場への不法投棄

管理担当課がある土地への不法投棄は、管理担当課が処理することを原則として、不法投棄の多い高速道路周辺、山間部、海岸についてはごみ減量課のごみパトロール車でパトロール、調査、回収を行っており、現在はパトロールコースを6コース定め、ほぼ1か月で巡回するとともに、不法投棄されそうな場所については、不法投棄監視カメラや警告看板を設置し、投棄の未然防止を図っています。また、平成14年4月1日施行の「きれいなまち新居浜をみんなでつくる条例」（通称「まち美化条例」）に基づき、環境美化推進員を委嘱しており、推進員を中心に、各地域でパトロール、清掃作業、定期収集時のごみ分別指導などの活動を行っており、各自治会の中にも同様の活動を行っている所があります。

3 パトロールの体制

ごみ減量課でごみパトロール車によるパトロールを実施しています。パトロール車は、2トンドンプ（深型）2台でパトロール等を行っています。

なお、ごみパトロール車は、定期収集に不適正に排出され取り残しとなったごみ、ボランティアによる清掃ごみの回収、野良犬、野良猫等の動物の死体の回収も行っています。

令和2年度実績（不法投棄回収分のみ）

・撤去件数53件

・撤去数量 ○一般ごみ99袋分

○家電4品目3台

○放置自転車15台

○大型ごみ類25個

○処理困難物11個

4 警察との連携

悪質な不法投棄については、随時警察へ通報し、連携して不法投棄者の対処とごみの撤去を行っています。

おわりに

循環型社会の構築に向けて

これまで大量生産・大量消費・大量廃棄の社会の仕組みのもと、私たちは豊かな暮らしをしてきました。その一方で、石油等の限りあるエネルギー資源を消費するとともに、大量のごみを出し、地球温暖化や異常気象など地球規模での環境問題を引き起こしています。

「循環型社会」は、資源の流れを生産→消費・使用→廃棄の一方通行にするのではなく、資源の消費・使用をできる限り減らし、繰り返し資源を利用できる仕組みを作り、限られた資源を有効活用する社会です。

私たちの身近な生活の中で、循環型社会づくりに貢献できることはたくさんあります。自分たちに何ができるのかをみんなで考え、3Rに取り組むことが大切です。3Rの中でも特にリデュース、つまり、ごみそのものを出さないことが一番重要です。日頃買ったりしているものが環境に優しいかどうか見直し、無駄なものは買わない、使い捨て商品の使用を減らす、食べ残しをしないなど、他人まかせではなく一人ひとりが毎日の生活を見直し、循環型社会づくりに取り組んでいきましょう。

身近なことからはじめてみよう

水切りをしましょう！

家庭から出るごみの約3割が生ごみと言われますが、生ごみは多くの水分を含んでいるため、水切りを徹底するだけでもかなり減量できます。三角コーナーや流しの排水溝にたまった生ごみをぎゅっとしぼるだけでもかなりの効果があります。

また、水切りの基本は、「ぬらさない」ことですので、野菜などの調理くずは最初から流しに落とさず、ざるに入れたり、新聞や広告等のいらぬ紙で作った箱に入れておき、さらに乾燥させることによって小さく、軽くなり、減量効果がアップします。



買いすぎない
作りすぎない
食べ残さない
3010運動

食品ロスの削減に取り組もう！

買い物前には冷蔵庫の中身をチェックし、余分なものは買わないようにしましょう。また旬の食材を積極的に使いましょう。

料理をすると、野菜の皮や葉っぱをごみとして捨てがちですが、こうした皮や葉っぱを捨てずに使えば、栄養たっぷりの料理を作ることができます。また、食べられる量だけを作り、食べ残しを減らすことも大切です。

残り物も別の料理に上手にアレンジしてみましょう。たとえば、カレーや肉じゃがはコロッケに、シチューはドリアやグラタンに簡単にアレンジできます。自分で様々なアイデアレシピを考えて食品ロスの削減に取り組みましょう。