

■今日からできる！3Rの取組

「3R」は、3つのごみ減量行動（リデュース、リユース、リサイクル）の頭文字を取ったものです。少しの心がけで取り組める行動がたくさんありますので、ごみを減らすためには、生活スタイルに合わせて実践可能な行動を取り入れていただくことが重要です。

なお、3Rの行動はどれも重要なものですが、環境への負荷をより減らすことができる「2R（リデュース、リユース）」に優先して取り組むことが効果的です。

高い

リデュース (Reduce) : ごみの発生や資源の消費を減らすこと

- 割りばし・レジ袋は断って、マイはし・マイバッグを使う
- 過剰な包装は断る
- 詰め替え用の商品を買う
- 食材は買いすぎない
- 料理は食べ切る



優先度

リユース (Reuse) : 繰り返し使うこと

- リユースショップ・フリーマーケットを利用する
- 必要としている知人に譲る
- 古着を回収拠点に出す



低い

リサイクル (Recycle) : 資源として再び利用すること

- 雑がみや容器包装プラスチックなど、資源物を正しく分別する
- 小型家電の無料回収を利用する
- 新聞・雑誌・ダンボール、びん、布類などは、集団資源回収を利用する
- 生ごみを堆肥化する



■ 2 Rの実践例と減量の目安

【シャンプーを買うとき】

ボトルを買う（ボトル 80 g）

リデュース

詰替え用を買う（詰替え用のパック 30 g）

⇒50 g 減！



【外出先で昼食を食べるとき】

コンビニで弁当を買う（ペットボトル 30 g + 弁当のトレイ 30 g + 割りばし 5 g + レジ袋 10 g = 75 g）

リデュース

マイボトル・マイ箸・手作りの弁当を持っていく（0 g）

⇒75 g 減！



【宴会に参加するとき】

宴会の料理を食べ残す（150 g）

リデュース

残さず食べ切る（0 g）

⇒150 g 減！



【洋服の整理をするとき】

洋服3着を燃やせるごみに捨てる（600 g）

リユース

拠点回収に出す、リユースショップで売る（0 g）

⇒600 g 減！

