

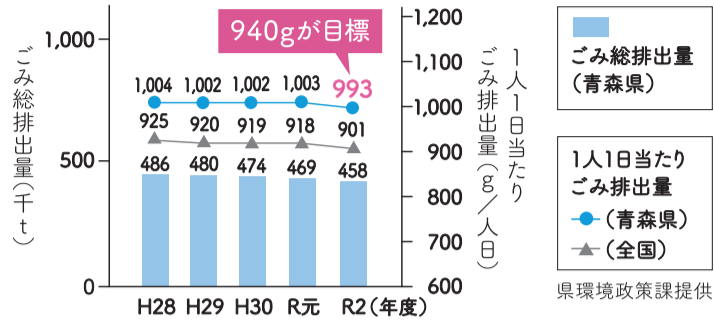


ごみを減らし環境を守るために

# やってみよう、3R(スリーアール)



ごみ総排出量と1人1日当たりのごみ排出量の推移



青森県のごみ総排出量は年々減少しており、令和2年度には県民1人1日当たりのごみ排出量が993gとなって1,000gを下回りました。しかし、全国平均と比較するとまだまだ大きな差があることから、県の目標値である940gを目指し、引き続きごみを減らしていくことが重要です。

ごみ減量のカギの一つが「3R」=ごみになるものを減らす「Reduce(リデュース)」・ものを繰り返し使う「Reuse(リユース)」・一度使ったものを資源として再利用する「Recycle(リサイクル)」の取り組みです。未来の子どもたちが安心して暮らすことのできる青森を守っていくために、みんなで「3R」に取り組みましょう。



毎日どんどん出てしまう「家庭の生ごみ」を減らすために

# やってみよう、3つの「きる」!



## 食材は「きる」

- 食材は必要な分だけ買おう  
まずは買い物前に、冷蔵庫などにある食材をチェック。その上で、不要な食材を買わないようにしましょう。
- 食材はムダなく使おう  
食材を切ったり皮をむいたりする時は、捨てる部分が少なくなるよう意識しましょう。



## 料理は「きる」

- 作った料理は残さず食べよう  
調理する際は、作り過ぎて余してしまうことのないよう、食べられる量だけ作るようにしましょう。
- 残った料理を食べきる工夫をしよう  
もしも残ってしまったら、冷凍保存したり、アレンジを加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしましょう。

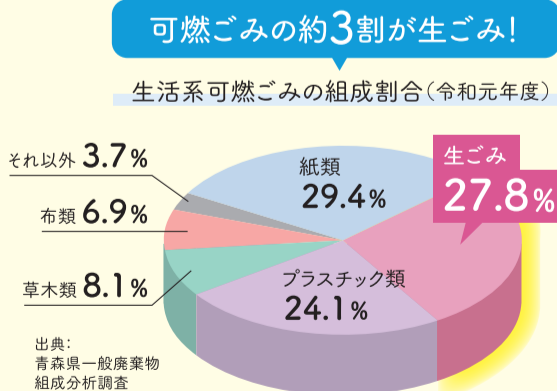


## 生ごみは「きる」

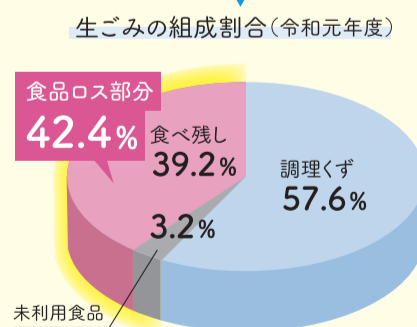
- 生ごみの水気をしっかりきろう  
水分が多いほど、ごみ焼却にエネルギーを浪費します。三角コーナーや水切りネット、手を汚さずに水気をしぼる器具などを活用しましょう。
- 乾かす、という工夫もしよう  
野菜くずや果物の皮は、新聞紙などの上で乾かしてから、ごみに出しましょう。

あなたのおうちはどうですか?

## こんなに多い! 家庭から出る「生ごみ」



## 生ごみのうち約4割が食品ロス



詳しくは県庁HP [3つの「きる」](#) 検索  
環境政策課 ☎017-734-9249



3つの「きる」の動画をチェック!



特集1 今日からはじめる  
楽しい「エコ活」のすすめ!

私たちの生活と深く関わっている、青森の豊かな自然環境。この環境を守り、未来につないでいくためには、一人ひとりのごみ削減や省エネなどのエコな活動「エコ活」が大切です。皆さんも今日からはじめましょう!