

# 家庭ごみ削減方法

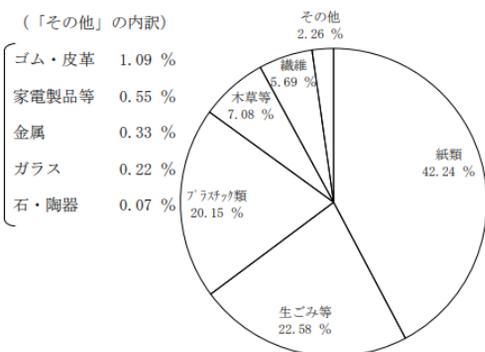
## リサーチの背景

ごみの削減は世界共通の重要な環境課題です。東京23区の家庭から出される可燃ごみのうち約23%は生ごみ、約42%は紙類です。この生ごみ・紙ごみは工夫次第で削減可能です。まずは身近な「家庭ごみ」からその削減方法を探ってみました。

作成者: T. T.

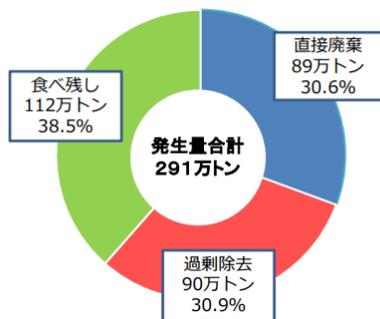
レポートに関する  
お問い合わせ:  
03-5542-5300  
info@sfinter.com

## 清掃工場に搬入されたごみ



(出典:平成30年度清掃工場等ごみ性状調査報告書)

## 家庭系食品ロスの内訳



(出典:食品ロス削減関係参考資料)

## 個人で出来る削減方法

まずは基本の3Rの実践です。**Reduce**として必要な分の購入を心がけること。生ゴミの水切りなど発生したごみの減量取組みも重要です。**Recycle**として紙類・プラスチック製容器包装類の分別を正しく行うこと。**Reuse**としてタオルや古着等をぞうきんで使用すること。なるべくごみを出さないという意識を持つようにすることが大切です。

その他、日本の家庭からは年間291万トン発生している食品ロスを減らすことも重要です。例えば、野菜を食べた後、捨てずに水につけ再成長させる「リボベジ」。野菜くずを捨てずに出汁をとる「ベジブロス」。皮や芯まで調理する「使いきりレシピ」など。これらを活用して個人でもごみの削減につなげましょう。

## 社会全体での削減方法

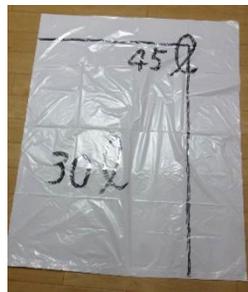
日本では家庭ごみの削減として、ごみ袋を市や区の指定袋にして有料化することや、ごみの分別指導など、行政で様々な取り組みがあります。一方、ごみとして出した物は収集されるインフラが整備されている為、個人のごみ削減意識が低いのが現状です。環境先進国で取り組んでいる、作る側・売る側の企業責任、有料化、デポジット等を日本でも推進する必要があります。同時にボランティア活動や未来を担う子供たちへごみ問題を教えていくことも必要です。

## 個人と社会での取り組みが必要

家庭ごみ削減には、まだまだ工夫の余地があります。しかし普段から意識しないと実現は難しいでしょう。ごみを増やさないと、減らすことの実践の為に、個人の意識改革が必要です。ばら売りをしているお店は一部ありますが、多くのスーパーが個包装の為、個人の努力ではごみ削減に限界があります。ごみを作らない売らない企業努力や、行政での抑制取組みなど新しい社会システムの構築が求められます。地球環境を守るためにも、個人と社会全体でごみの削減に取り組んでいきましょう

## 家庭で出来る削減方法実録

- ①使用しているゴミ袋のサイズを45ℓ→30ℓへひとつ小さいサイズに変更  
充分まかなえる事を実証できた



- ②シンクのごみ受けに入れるビニール袋に穴を数カ所開けておくと穴から自然に水が落ちて水切りに



- ③プラスチックごみはハサミで小さく切る  
そのままゴミ袋に入れたときと小さく切って入れたときを比べると半分くらいに減量が実現



## 参照・引用資料

- 東京二十三区清掃一部事務組合「東京23区のごみ処理」  
<https://www.union.tokyo23-seisou.lg.jp/gijutsu/kankyo/toke/seiyou.html>
- 消費庁「食品ロス削減関係参考資料」平成30年6月21日
- ハウス食品グループ本社株式会社「野菜くずはおいしさのもと！野菜だし「ベジブロス」を活用しよう」  
<https://housefoods-group.com/activity/e-mag/magazine/51.html>

本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。

本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。株式会社サティスファクトリーは、本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失・利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。

また、本件に関する知的所有権は株式会社サティスファクトリーに帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。