

限りある資源を次の世代につないでいくために、
できることを実践してみませんか

資源が循環する都市を目指して

1人1日当たり約471グラム、
年間になると、1人が約172キ
ログラムを出していると考えら
れる。その中には、まだ食べら
れるにも関わらず廃棄される食品
(食品ロス)も含まれ、その処分
には大量のエネルギーが消費され
ています。また、その利便性から
多用される使い捨てプラスチック
は、ごみの増加につながるだけで
なく、不法投棄されたものが海に
流れ込んだ結果、海洋汚染などの
問題を引き起こしています。

市では、本年度から令和12年度
までを計画期間とする新たな「仙
台市一般廃棄物処理基本計画」が
スタート。自然環境に配慮し、貴
重な資源の消費が抑制され、環境
への負担ができるだけ低減される
社会の構築に向けて、計画の目指

すビジョンを、限りある資源が無
駄なく活用される「持続可能な
資源循環都市」としました。さら
に、計画の柱となる基本目標では、
今後10年の間で市のごみ総量を令
和元年度比で12パーセント削減、
1人1日当たりの家庭ごみの排出
量を400グラム以下まで抑える
とするなど、より一層のごみ減量
を目指しています。これらの目標
を達成するために重要なのが、ご
みの分別・リサイクルはもとより、
ごみの発生自体を抑制すること
です。計画は、その重点的な取り組
みとして、食品ロスとプラスチッ
クごみの削減を掲げています。

大切なのは小さなアクションの積み重ね

令和元年に実施した市の調査で
は、家庭から出るごみの約3割を
生ごみが占めていました。生ごみ
は、無駄な食材を購入しない、食

べ残しをなくすといった日頃の行
動で減らすことができます。また、
使い捨てプラスチックではなく、
マイボトルを使用する、詰め替え
用の日用品を選ぶなど、環境に配
慮した選択をすることも、私たち
ができることの一つです。

市は、市民一人一人のごみ減量
への取り組みを推進しています。
10月には、食べ切れない食品を回
収するフードドライブの拠点を拡
大(12ページ参照)するほか、廃
棄した食品を日記形式で記録する
参加型のチャレンジ、マイボトル
の利用促進など、さまざまなキャ
ンペーンを展開します。

ごみの発生を抑え、貴重な資源
を循環・活用することで、杜の都
の良好な環境を次の世代に引き継
ぐことができます。毎日出るごみ
だからこそ、一人一人のごみを減
らすための小さな行動を、日々積
み重ねていくことが大切です。



生活の中でちょっとずつ！
今日からできるごみ削減術

特別なことを始めなくても、毎日の生活を見直すことでごみは減らすことができます。
「せんだい食エコリーダー」(食品ロス削減の市民リーダー)の花澤文乃さんが、食品を無駄
なく使うアイデアなどを教えてくれました。

「楽しく無理なくがポイント」と語る花澤さん▶



食品ロス削減

アレンジレシピでおいしく活用！

お茶香る豆腐スコーン

■材料(2人分)
ホットケーキミックス150g、絹ごし豆腐70g、
サラダ油20g、砂糖10g、お茶またはコーヒー出
がらし1~2人分(15~30g)
■作り方
①オーブンは180度で予熱をしておく②絹ごし豆腐
をスプーンでつぶし、ペースト状にする③ボール
に材料を全て入れさっくりと混ぜる。ひとまと
めにした後、1センチ厚程度に伸ばし、6~8等
分にカットする④180度のオーブンで15分焼く



◀茶葉は、緑茶やジャス
ミン茶などでアレンジも
できます。余りそうな豆腐
の消費にもおすすめ

この他にも、余りがちな食材などを使ったレシピ
を「モッタイナイキッチン」で紹介しています。
詳しくはホームページ<https://www.mottainai-kitchen.com/>をご覧ください

食品ロス削減

使い切れる量だけ買い、食べ切れる量だけ作る

「仕事などで忙しい時期は、無理にごはんを作ろう
とせず、みそ汁や作り置き副菜で簡単に。主菜は
思い切って、総菜に頼るのもよいですね」



◀野菜の大量消費に具だく
さんみそ汁はもってこいの
料理。栄養もいっぱいとい
れて一石二鳥です

プラスチックごみ削減

マイボトルを楽しもう！

「マイボトルで、使い捨
てない習慣を始めてみま
せんか？ いつでもどこ
でも、自分の好みの飲み
物を楽しむことができま
すし、使い続ければ、節
約にもなりますよ」



10月は3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間です

持とう・使おう マイボトル

10月1日から11月30日まで、事業者と連携して、
マイボトル利用促進キャンペーンを実施します。こ
の機会にマイボトルを使い始めてみませんか。

キャンペーンでは、「選ぶ」
「作る」「使う」をキーワードに、
マイボトルの楽しみ方や、マイ
ボトルを使用することで受けら
れるサービスの紹介をしていま
す。詳しくは、ワケルネット
<https://www.gomi100.com/>
をご覧ください。



食品ロスダイアリーをつけよう！

10月1日から12月15日の間、せんだい食品ロス
ダイアリーチャレンジを実施します。自宅で「手つ
かず食品」や「食べ残し」として捨てた食品を4週間、
指定のダイアリーに記録し

て、「食品ロスの見える化」
に挑戦してみませんか。

応募した方に抽選で、便
利なキッチンツールをプレ
ゼントします。応募方法等
詳しくは、ワケルネットを
ご覧くださいか、お問い合
わせください。



この特集に関するお問い合わせは、家庭ごみ減量課 ☎214・8229、FAX214・8277



▲新しいロゴ・マークとキャッチコピー。
「モッタイナイ」を合言葉に、「一人一人
の小さな行動」を呼び掛けています