

特集 5つのルールでゴミを減らそう! めぐる買い物ルール

地球に、私に
優しい
お買い物



賢い買い物を区内に広める、めぐる買い物ルールをリニューアルしました(コード①)。
新しくなった5つのルールを、日々の生活に取り入れて、地球に優しく、
そして自分にも優しい買い物をしてみませんか。
図清掃リサイクル課計画普及係 ☎5722-9883、☎5722-9573



賢い買い物の 1日に密着!

プラスチックごみ削減や、食品ロス削減につながる環境に配慮した買い物を行う区民のかたの1日に密着しました。

教えてゴミラス! どうして賢い買い物が必要なの?

4年度の区のごみの量は51,274t。区民1人1日当たり504gのごみを捨てているんだ。1人1日100gのごみを減らすことで、区全体で年間約1万tのごみを減らすことができるよ。ごみの一生は買い物から始まるんだ。ごみを出さない賢い買い物を、できることから始めてみよう。



11:00 出かける前に

ルール1 マイ●●●のすすめ

出かける前に、買い物用のマイバッグ、飲み物を入れたマイボトル(水筒)、携帯用のスプーン・フォーク・箸などのマイカトラリーを用意します。



マイカトラリー使用でレジ袋1枚分、マイボトル(500ml分)使用でレジ袋5枚分のプラスチックごみ減量!

余分なものを買わないために、出かける前に冷蔵庫の中を見て、必要なものをチェック!



12:00 ランチタイム

ルール4 おいしく食べきろう!

残さないために、注文する前に料理のボリュームを確認して、自分が食べきれる量を頼みます。



ルール5 みんなで、長く、繰り返し使おう!

テイクアウトも、リユース容器を使えば、ごみを減らせます。

セイロンインも取り組んでいます



リユース容器シェアリングサービス MEGLOO(メグルー)
メグルーは、リユース容器をシェアすることで、テイクアウト時の使い捨て容器を削減します。LINEでテイクアウトの食器の貸し出し・返却ができます。

15:00 突然の雨も

ルール5 みんなで、長く、繰り返し使おう!

突然の雨も、ビニール傘を購入するのではなく、傘のシェアリングサービスを利用します(コード③)。他にも、車や自転車、モバイルバッテリーなどいろいろなシェアリングサービスがあります。

日本で消費されるビニール傘は年間約8千万本! みんなでシェアしたらごみを減らせるよ!

傘のシェアリングサービス・アイカサは、専用アプリから二次元コードを読むだけで借りることができます。返却は借りた場所と別でOK!



めぐる買い物ルールとは?

めぐる買い物ルールは、環境にも財布にも優しい買い物を区内に広めるための5つのルールです。区民・事業者・区と一緒に取り組んで効力を発揮します。

ルール1 マイ●●●のすすめ

- 買い物のお供にマイバッグを!
- マイボトルも使ってみよう!
- 包装が本当に必要か見直そう!
- 使い捨てのお箸やスプーン・フォークもマイカトラリーに切り替えよう!



ルール2 必要な分だけ買おう!

- 野菜や果物はバラ売りで食べ切れる量を買おう!
- 総菜などの量り売りも利用してみよう!



ルール3 エコな商品を選ぼう!

- 詰め替え商品を選ぼう!
- リサイクル素材でできたものを選ぼう!
- アップサイクル製品を選ぼう!
- レンタルサービスやサブスクリプションサービス(※)をうまく利用しよう!



※ 定額料金で商品やサービスを利用できる仕組み

ルール4 おいしく食べきろう!

- 冷凍保存や真空保存などでおいしさを長持ちさせよう!
- 初めてのお店で注文する時は、1人前の量を事前に確認しよう!
- 大盛り・小盛りを上手に選ぼう!
- 賞味期限と消費期限の違いを知ろう!
- 見切り品、訳あり品を上手に選ぼう!



ルール5 みんなで、長く、繰り返し使おう!

- 繰り返し使えるものを選ぼう!
- 修理サービスを使ってみよう!
- 自分で物を所有しなくても便利なシェアサービス(※1)を使ってみよう!
- リユース容器(※2)を使ってみよう!
- リユースショップ・サイトを利用してみよう!



※1 物などを共有、貸し借りするサービス
※2 繰り返し利用可能な容器

16:00 夕飯の買い物は

ルール2 必要な分だけ買おう!

出かける前の冷蔵庫チェックで、必要な数が分かっているのだからバラ売りで購入。使い切れずに捨ててしまうことを防ぎます。



必要なパブリカ1個のために、5個入りパックを購入したら、4個も無駄になってしまうかも!

▲めぐる買い物ルール参加店、食べきり協力店のライフ目黒大橋店(大橋1-5-1。コード②)

めぐる買い物ルール参加店として、バラ売りを実施しています

ライフ目黒大橋店店長

ルール3 エコな商品を選ぼう!

イオン株式会社の環境への取り組み

イオン株式会社は、7年までにプライベートブランド全品を、環境配慮3R(リユース・リデュース・リサイクル)商品に切り替えます。また、持続可能な漁業で取られた天然の水産物のみに表示されるMSC「海のエコラベル」付き商品も販売しています。

▲イオンスタイル碑文谷(碑文谷4-1-1。めぐる買い物ルール参加店・食べきり協力店。コード②)



アップサイクル製品

アップサイクルは、使用済み製品を再利用して、新しい製品に生まれ変わらせることです。目黒区エコプラザでは、古布を使ってぞうりを作るなど、アップサイクル体験ができる活動・何でもつくり隊を行っています(コード④)。

▲目黒区エコプラザ(☎5721-2300)



19:00 夕飯づくりで

ルール4 おいしく食べきろう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを、食品ロスといいます。食品を無駄なく使うほか、使いきれない分は冷凍するなど保存方法を工夫して、食品ロスを減らします。

料理研究家の行長さんによる食べきりレシピを、区(コード⑤)で紹介しています。

例えば、キャベツの外葉2枚を使ったレシピは、100gのごみ減量!



工夫して調理・保存すれば食品ロスを減らせるね!



めぐる買い物ルール参加店・食べきり協力店募集



めぐる買い物ルールの取り組みを行うお店を募集しています。5つのルールのうち、1つ以上取り組んでいる、区内の小売業や飲食店などが対象です。

さらに、ルール2「必要な分だけ買おう!」、ルール4「おいしく食べきろう!」のどちらか、または両方に取り組むお店は、食べきり協力店としても登録されます。詳細は区(コード⑥)をご覧ください。

▲協力店は左記のステッカーを掲示しています

