

あまもり エコアクション

AOMORI ECO ACTION

“はじめよう！エコい新生活！”

新入生の皆さん！ご入学おめでとうございます！

青森県は、1人1日当たり約1kgものごみを排出していることを知っていますか？
でも、これは、1人1人が力を合わせれば、減らすことができる数字です。

このリーフレットでは、3R・プラスチックごみ問題・食品ロスについて取り上げ、
学生生活で皆さんができることをご紹介します。楽しい大学生活がちょっとした
工夫でエコなものにできるんです。さあ！みんなではじめましょう！エコい新生活！

エコの基本！3Rについて知ろう！

エコい大学生活を楽しむ学生のとある一日



- 7:00 起床 ①③ 朝食は野菜の皮まで使い切ったレシピ！うまうま。今日はプラごみ回収の日。登校ついでに持っていき！
- 8:40 1コマ ①② 先輩からもらった参考書を使って授業がんばるぞ！授業中はお気に入りのマイボトルを机に常備。
- 10:20 空きコマ ① 小腹が空いたから空きコマはお菓子を買いに購買へ。もちろんおともにエコバッグ！
- 11:50 昼食 ① お昼ご飯は購買で買った弁当！お菓子を食べたから弁当は小盛り～。スプーンとフォークは断って、マイ箸で食べるよ。
- 12:40 3コマ ① 午前でノートを使い切ったから、エコマークがついた新しいノートで受講！新品だと丁寧に板書しがち。
- 14:10 放課後 ② 帰りにリサイクルショップへ！着なくなった服でも誰かが着てくれればいいな～。
- 19:00 夕食 ① 冷蔵庫を開けて賞味・消費期限を確認！奥に隠れてたお惣菜を発見！危ない危ない…
- 23:00 就寝 ③ 明日は古紙を出す日だから、折り込みチラシと雑誌をまとめておいて朝の準備はばっちり！

2050年までにはプラスチックごみが魚の量を超える

ダボス会議（2016年）で提唱

プラスチックごみの問題について知ろう！

1 プラスチックごみが生物へ及ぼす影響

ポイ捨てなど適正に処理されなかったプラスチックごみは海へ流出してしまいます。年月が経ち劣化したプラスチックごみは細かくなり、マイクロプラスチックとなって海に残り続けます。

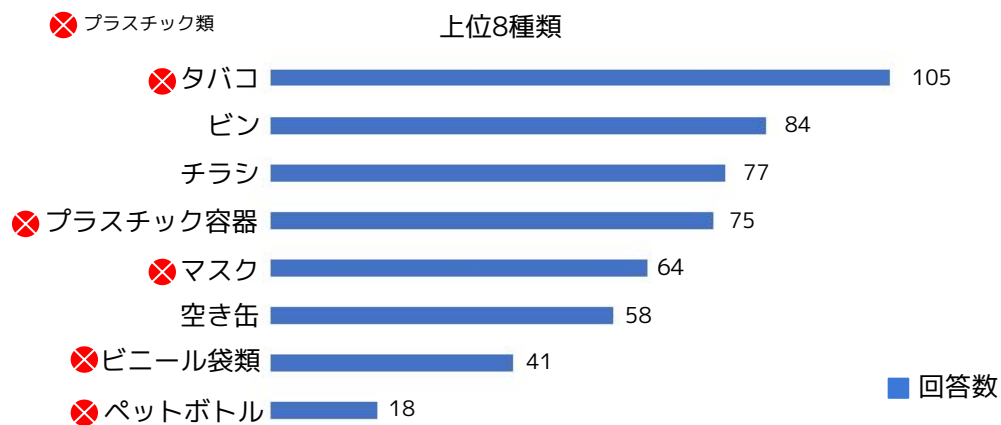
魚がマイクロプラスチックを
エサと間違えて食べてしまう

▶

私たちはプラスチック成分を含んだ魚を
食べてしまうかもしれない…！

2 ポイ捨てごみについて行われた調査

（普段通る道で）どのようなごみを見かけますか？ 【複数回答可】

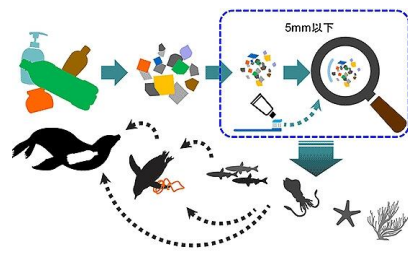


「BYEゴミプロジェクト 2021年度調査」をもとに作成

タバコが多いことがわかります。タバコのフィルターにはプラスチックが使われており、有害物質も含んでいます。また、私たちが普段よく使っているペットボトルやビニール袋類も多いことがわかります。海に流れ出た場合、多くの海洋生物が危険にさらされるのです。そしてマイクロプラスチックを食べてしまった魚を、私たち人間が食べてしまうという結果につながってしまいます。

マイクロプラスチックを知ろう！

プラスチックごみが波や紫外線によって、小さくなった5 mm以下の微細なプラスチック類をいいます。マイクロプラスチックが発生しないように、プラスチックの代替品を使用するなど、プラスチックの使用量を減らすことや、使わなくなったプラスチックごみは市町村のルールを守って適切に処理することが大切です。



WWFジャパン 海洋プラスチック問題について

3 プラスチックごみを減らそう

キャンパス内で実践！

- その1 やっぱこれでしょ！定番マイボトル！
- その2 エコマークがついた文房具使ってるヤツカッコいいわ
- その3 手作りランチボックスで楽しく昼食！

一人暮らしで実践！

- その1 詰替え商品でスタイリッシュな生活！
- その2 コンビニ弁当のスプーンとフォークはお断り
- その3 いつでもどこでもエコバッグは持たんと！

サークル&バイトで実践！

- その1 殿堂入り！マイボトルは必須でしょう
- その2 サークルの友達とごみ拾いブラボー！
- その3 バイト先でもプラはちゃんと分別ね！

4 「青森エコアクションお助けマップ」を活用しよう

一人暮らしをすると、「部屋が狭くて決まった曜日にごみ出しするまで保管するのが大変…」、「寝坊してごみ出しできなかった…(泣)」ということがあります。そんなときは自由な日時に出せる、スーパーなどの資源回収場所に持っていく方法があります。詳しい場所は「青森エコアクションお助けマップ」で確認してみてください！
※資源回収場所はごみ捨て場ではありません。ルールを守って正しく使いましょう。



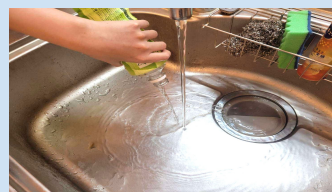
青森エコアクション
お助けマップ

5 ペットボトルは適切に分別しよう

ペットボトルは汚れたままだとリサイクルできません。また、ラベルとキャップを分別しないとリサイクルの質が落ちてしまいます。せっかくリサイクルに出すなら適切に分別しましょう！

Step 1

ペットボトルの中を空にして水ですすぐ。



Step 2

キャップとラベルを外す。キャップとラベルは「その他のプラスチック」



Step 3

水を切り、潰せるものはできるだけ潰す。



こちらの識別マークが目印！



PET
PETボトル識別表示マーク



1人1日当たり茶碗一杯分食品ロスが発生している

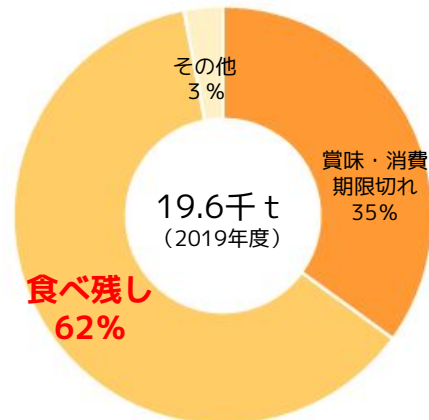
食品ロスについて知ろう！

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。

1 外食で出る食品ロスの要因と対策

外食産業から出る食品ロス発生要因

外食産業から出る食品ロスのうち、「**食べ残し**」が**62%**と最も多くなっています。



食べきり注文を実践しよう！

①食べきれぬ量を注文する

食べ切れない場合は、ハーフサイズのメニューを注文したり量を小盛にしたりしましょう。

②お持ち帰りできるか聞いてみる

申し出ればお持ち帰り用の容器を提供して下さるお店があります。お店の方に聞いてみましょう。

令和2年度青森県事業系食品ロス実態調査業務報告書

2 外食で食べきるを実践しよう

食事は計画的に

友達と外食をするとき、ついつい話が盛り上がって料理を楽しむ時間が短くなってしまいませんか？食事の時間をきちんととり、食べ残しを減らしていきましょう！

シェアしよう

量を変更できないメニューを食べるときは、一緒に食事をする人と分け合みましょう。感染症対策のため、シェアするときは食べる前に取り分けるのがおすすめ！

学食の食べきり

学食で食事をするとき、食べきって授業に間に合うように、自分に合った食べきれぬ量の注文や利用時間を探していきましょう！



「てまえどり」を実践しよう！

棚の手前にある商品を購入する「てまえどり」をすることで、期限切れによる食品ロスを減らすことにつながります。購入してからすぐに食べる商品は「てまえどり」をしてみましょう。一人暮らしの方は、大容量の商品だと食べきれぬこともあるので、食べきれぬ量だけ購入しましょう。

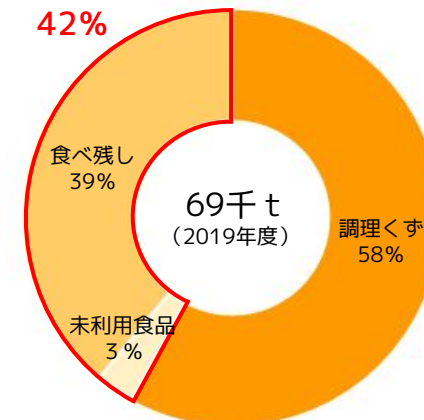


3 家庭で発生する食品ロスの要因と対策

家庭から出る食品廃棄物とその発生要因

家庭から出る「食べ残し」と「未利用食品」を合わせた食品ロスは**42%**もあります。

食品ロス部分 **42%**



令和元年度青森県一般廃棄物組成分析調査結果

3つの「きる」を実践しよう！

①食材は使いきる

捨てる部分を減らしましょう。

②料理は食べきる

作った料理は残さずおいしく食べましょう。作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べましょう。

③生ごみは水気をきる

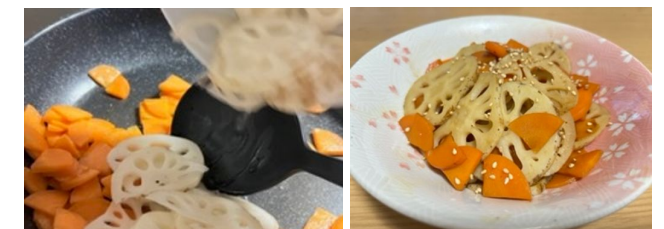
水切りネットなどを使って水気をしぼりましょう。

4 食材を使い切るレシピを作ってみよう

皮ごと調理することで生ごみを減らせるレシピをご紹介します。蓮根や人参などの根菜類は保存しやすいので、少し多めに作っても冷蔵庫で保存しておいしく食べることができます。また葉野菜よりも値段が変動しにくいので、金欠になりがちな学生には嬉しい食材です。ぜひ作ってみてください！

蓮根と人参のきんぴら

材料 (3食分)		〇和だし	小さじ 1/3
蓮根	1/2 節	〇酒	大さじ 1/2
人参	1/2 本	〇砂糖	小さじ 1/2
油	大さじ 1/2	〇みりん	大さじ 1
〇醤油	小さじ 2	胡麻	適量



- 蓮根と人参を皮ごとよく洗う。
- 蓮根を3～5mmに、人参は銀杏切りにスライスする。
- フライパンに油をひき、人参を炒め、途中から蓮根を加えて炒める。
- 火が通ったら〇を入れ、汁気がなくなるまで炒め、最後に胡麻を振る。

その他の食品ロスを減らすレシピはこちらから！



食品ロスを減らす料理レシピ



エコい大学生生活を！ エコキャンパスライフ

まずはここから
！！

大学1年生
短大1年生

青森市から配布されるごみ分別パンフレットを確認しよう。

「青森地区別ごみ収集」アプリをインストールして、分別の仕方をチェックしよう。



「今日は何のごみの日？これは何ごみに出せばいいの？」
青森市のごみ収集への疑問を解消してくれます。
通知機能もついている実用性の高いアプリです。

for Android

for iPhone



大学2年生

友達がたくさんできて、学食でみんなでランチタイム。次の授業までの時間を考えて
食べきれない量を注文しよう。

大学3年生
短大2年生

授業が終わってもう見ないプリントや、企業説明会でたくさんもらったパンフレット
はまとめて古紙の日に出そう。

大学4年生

授業や実習、就活が忙しくなるとスーパーやコンビニでお弁当の購入機会が増えるかも。
そのときは**できるだけ食べきり**、汚れが簡単に落ちる容器は**水洗いして「その他のプラスチック」**の日に出そう。

卒業

引っ越しをする際、**再使用できる家電などは後輩に譲ろう。**

不要になった参考書は**後輩に譲ったり古本屋などのリユースショップに持ち寄ろう。**

先輩方がこの冊子を作成しました！



少しの量でも意識して行動することには意味があります！
できるところから取り組んでみましょう！

青森公立大学 経営経済学部
経済学科 2年 佐藤 蘭子



すぐに変化は実感できなくても未来は良い方向に変わっていきます！
さあエコい生活を～

青森県立保健大学 健康科学部
栄養学科 3年 松本 侅実



一歩踏み出して取り組んでみるときっといい1日になります！

青森中央学院大学 経営法学部
3年 奈良岡 玲那



簡単なことから、少しずつ取り組んでみましょう！

青森大学 社会学部
4年 田中 健太



環境に優しい生活を意識してみよう！

青森公立大学 経営経済学部
経済学科 2年 渡野 希



未来の地球のために一緒に取り組んで行きましょう！

青森県立保健大学 健康科学部
栄養学科 1年 佐々木 優実



自分ができる小さなことからでも、少しずつ取り組みましょう！

青森中央学院大学 経営法学部
(写真右)1年 川島 千果



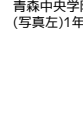
誰かのためじゃなく、自分のために頑張ってみませんか？

青森公立大学 経営経済学部
地域みらい学科 1年 渡辺 愛子



すぐに取り組むことができるものなので、ぜひやってみてください！

青森県立保健大学 健康科学部
栄養学科 1年 鶴岳 弥子



青森中央学院大学 経営法学部
(写真左)1年 小田 桐水月

掲載内容はもちろん、レイアウトやフォント、ロゴなど様々なものをゼロから決めるって大変…！
読んでくれると嬉しいな～

