



2R行为指南

清理的心得





清理的心得 旅之卷

弁庆君

衷心感谢大家光临京都市。
请尽情领略名胜、感受特产的魅力。
只是，在愉快的旅行中是不是
往往会忘记对环境的关爱呢？
鄙人与牛若君走访过各地，
由我向大家介绍
9个旅游场景和技巧吧。

5,700 万人

每年造访京都市的观光客约为5,700万人(2015年),
如果能够响应垃圾减量活动,将会取得可观的效果。

减少垃圾的“清理心得”

不同场面的技巧介绍

出发前



在包的缝隙中
放进环保袋和牙具套装!

在下榻处及 观光地等



遵守垃圾
分类标示!

用餐



不过度点餐
不剩下!

购物



在家里使用是否需要?
这个包装

这样的**技巧**

那样的**技巧**

出发前

牙刷，
旅馆里有，
环保袋，
需要带吗？



做好准备，
避免在旅游地产生垃圾！



技巧 1 自带洗漱用品(牙具套装等)，也许会有优惠？

有的旅店对自带牙具套装等洗漱用品的客人提供优惠。预约时一定要确认哦！

技巧 2 套餐能吃完吗？

预约时，订套餐时，为避免造成浪费，事先确认好菜量和食材吧。

在下榻处和 观光地等

入住的房间里
只有一个
垃圾桶…



罐、瓶、塑料瓶等资源物，
如果分开放置，
之后分类起来就会
很方便哦！



技巧 3 罐、瓶、塑料瓶
是不同类型的呢

在下榻处及观光地也要做好分类！

技巧 4 在观光地一定
要遵守礼节

当然，严禁乱扔垃圾！

这样的 **技巧**

那样的 **技巧**

用餐

看到观光地的特产，
就忍不住
容易多点呢。



点餐前确认好
菜量和食材！



技巧 5 点餐时确认菜量和食材

向店员确认有没有小份菜等，
可调节菜量的做法。

技巧 6 与朋友及家人分享料理

吃不完时，分给大家。

技巧 7 吃自助餐时也要动脑筋吃完！

不由得取餐过多的自助餐。
动脑筋，适量取餐，不要剩下。

这样的技巧

那样的技巧

购物

如果不是用来赠送的礼品，简易包装也可以吧。



自带环保袋就不需要塑料袋了吧。



京都环保修学旅行举措

每年造访京都的修学旅行学生约有110万人。为此，京都市方面向那些宣言不使用旅馆设施提供的一次性牙刷、不索取收银台提供的塑料袋而尽量购买简易包装的商品、尽量避免剩饭剩菜的学校提供环保袋，请大家参与到环保的观光及修学旅行实践中，通过这些举措向全国传播京都市所推进的2R理念。

技巧 8 那个垃圾也是礼物吗…？

给自己家人及亲朋好友的礼物也选择简装的吧。可减少回家后的垃圾量哦。

技巧 9 试着用漂亮的包袱布包裹

包袱布本身也可当作礼品，还可减少塑料袋用量，可谓一举两得。



小静

清理的心得 宴之卷

点餐过多，草草吃一点
就去敬酒……
导致剩餐较多，
尤其是宴会中的“浪费”一定要减少啊。
让我来表演“日本第一舞”，
边演边向大家介绍宴会的11个技巧。

不得了啊!!



真浪费啊!

6.5 万吨

宴 之卷

京都市食品浪费的年排出量为6.5万吨(2015年度)

京都市的调查显示,宴会干事的一句话
可大大减少食物浪费。

减少浪费的“清理心得”

介绍不同场面的不同技巧

1

预约时



按参加者人数
确认菜量,
合理点餐!

2

宴会开始前



由干事呼吁“不要剩下食物”,
结束前再一次提醒

3

宴会中



It's光盘时间!

4

宴会结束



向店方确认
可否打包

那样的技巧

这样的技巧

预约时

为了避免
不够吃
点餐量往往
就会
多一些...

首先
不按人数点餐
可不行啊



合理选择
菜单
避免发生
剩餐现象

先告诉餐馆
赴宴者的
年龄结构、
男女比例及喜好



技巧 1 带大家参加宴会时也请求配合
干事带大家赴宴时，应呼吁各位
参加者配合，避免剩下食物、杜
绝浪费。

技巧 2 自助餐
并不是想剩下多少就剩多少！
吃自助餐也可以，但到最后还是要
剩下，为了吃回本钱硬着头皮去吃，
有时倒不如单点来的划算。

那样的技巧

这样的技巧

宴会 开始前

去敬酒，
享受谈天，
这就是宴会吗!?



今天的宴会
拜托大家做到“零剩餐”！
干杯后30分钟，
结束前10分钟，
请各位回到自己座位
享用美食。



技巧 3 什么是3010运动？

干杯后30分钟、结束前10分钟设定为大家吃东西的时间。这就是3010运动。让我们响应干事的号召，实践3010运动吧!!

技巧 4 食量小的人是不是聚在一起？

食量小的人旁边应安排食量大的人。互相帮助，避免剩餐！

那样的**技巧**

这样的**技巧**

宴会中



最后一个
吃了也无妨!



应该客气?
还是
应该吃呢...?

劝以前
没什么机会
说话的人吃掉
也是一个好招



技巧 5 热菜趁热吃，凉菜趁凉吃!

上来的菜尽快吃，美味的的基本是“热菜趁热吃，凉菜趁凉吃。”

技巧 6 大盘的菜给能吃的人吃

大盘菜，感觉会剩下的菜就给能吃的人吃。不过千万不要勉强!!

技巧 7 非火锅服务员，而是“料理分配员”

宴会中，分配剩菜的“料理分配员”会大显身手!! 应该任命这样一个人!

技巧 8 桌间相互分享料理

在桌内、桌间合理分享料理。

技巧 9 自己吃不下了，劝别人吃

在宴会中，对一直没什么机会说话的人打招呼，也许会产生一段恋情?! 吃不完的料理，可以找还能吃的人，请他(她)吃。

那样的技巧

这样的技巧

宴会结束

向餐馆确认
可不可以打包
考虑到卫生问题，
自己负责来打包



吃得好，
想打包。



技巧 10 大家都客气

会导致剩菜剩饭!

大盘子里的最后一个，不用客气吃干净吧!! 还可以把“剩下的福气”聚拢过来。

技巧 11 自带餐盒丢脸吗?

满不在乎地剩下饭菜才是可耻的行为。确认可否打包后，可以大大方方地装入餐盒带回去。有的店备有打包的容器。

“零剩餐推进店铺”正在增多!



京都市 零剩餐 推进店铺

京都市为了减少餐饮店及住宿设施中出现的剩饭剩菜及一口没动的食品等“食品浪费”现象，作为含水垃圾减量措施，实施“零剩餐推进店铺”认定制度。

有 618 家餐饮店
引入打包服务及小份菜单等
正推进“零剩餐”活动!

详情
请点击!

零剩餐推进店铺





牛若君

清理的心得 日常生活之卷

“惜物”精神及

日本生活文化生生不息的京都。

“吃多少买多少、用多少买多少”

“杜绝浪费”等，

让我来用“八艘跳跃”的形式轻松地
介绍15种生活技巧

一定要用在京都的生活中啊！



4成

相当于含水垃圾的4成
6.5吨为剩餐等
食品浪费。

生活 之卷

充满智慧的“清理心得” 介绍不同场面的不同技巧

购物



随身携带环保袋
拒绝使用塑料袋

料理



合理使用，避免浪费！

外出



外出时
也尽量不产生垃圾

使用



有效利用替换装商品及
充电电池、LED

那样的技巧

这样的技巧

购物

牛奶及饮料，
不想买
保质期临近的…
特意去货架深处拿吗？



购物
使用环保袋!!

马上吃，
马上喝的
从外侧拿!



技巧 1 购物前确认电冰箱

“以为没有，结果买重了…” “忘买了…”

为了避免上述现象，外出购物前查看一下电冰箱。

技巧 2 选购量贩、无包装商品

比起用托盘等包装的商品，多选购量贩及无包装商品等垃圾产生较少的商品。

技巧 3 能吃多少买多少

需要多少买多少，全部用完、吃完，杜绝浪费。看价钱便宜，大量购买…能吃那么多吗？

技巧 4 带回家！甩卖商品

购买赏味期、保质期临近的甩卖商品，为削减食品浪费贡献力量吧。

电冰箱里的东西
从里侧的开始拿，
不要剩下。

减少伙食费和
含水垃圾，
一举两得!!

用完
电冰箱里的
剩余食材，
很麻烦吗？

技巧 5 切好分开，方便保存

烹饪准备费时费事的食材等，切好后分开保存，以便取出后马上烹饪。

技巧 6 不容小觑！干货

无需电冰箱、便于保存的干货是既环保又方便的食材。关键时刻可充当救急食品，不容小觑。

技巧 7 那是赏味期？还是保质期？

赏味期是最佳食用期限。保质期是过期后最好不要食用的期限。

技巧 8 你知道多少？光盘食谱？

比方说，胡萝卜及萝卜的叶、蘑菇的杆、茶叶、西蓝花的茎等，通常扔掉的部分，动动脑筋也可以想出美味的烹饪法。使用 COOKPAD 等也非常方便！

那样的技巧

这样的技巧

外出



外出时
也做好可燃垃圾、
罐类、瓶类、
塑料瓶类垃圾的
分类。
也请配合将
垃圾带
回家。

禁止
乱扔垃圾，
理所当然。

我并不是乱扔垃圾，
不过只有
罐类垃圾箱啊，

我不知道
是谁扔的啊...



技巧 9 在外也要分类!!

外出时也要做好罐类、瓶类、塑料瓶的分类。

技巧 10 使用可重复使用餐具

参加活动时使用冲洗后可重复使用的“可重复使用餐具”，以减少纸杯等一次性容器的垃圾。

技巧 11 点餐时确认量和食材

向店员确认有没有小份菜单、可否调整菜量等。

技巧 12 吃自助餐时，合理取餐，拒绝浪费!

自助餐取餐在不知不觉间就容易拿得过多。能吃多少取多少，合理取餐，拒绝浪费!

那样的技巧

这样的技巧

使用

“中意”的物品，
尽量珍惜，用得久。



坏了，
就马上买新的？



技巧 13 好东西，用得久

抱着不粗暴对待物品的“惜物”精神，让好东西用得久。还要有效利用LED、充电电池。

技巧 14 共享工具、生活用品

仅在必要时通过租赁等共享形式有效利用现有的东西，拒绝浪费。

技巧 15 修理、重复利用、拍卖

通过修理或改造成其他东西，“再用一次”。“不用了但扔了可惜”的东西拿到自由市场或进行拍卖。

小垃圾应用软件发布中!



下载
扫一扫!

植根于京都的“清理之心”

垃圾并非一开始就是垃圾，原本是动植物的生命及地球的宝贵资源。因此我们要认识到，人类是与多种生物共存共生，分享着有限的资源，我们应该杜绝浪费珍贵的生命，减少资源及能源的消费。

京都市有自己的传统活动、传统文化·工艺、饮食文化，这些是人们在多彩的自然中，通过长年累月的积累培育而成的，另外，还有清扫门前、浇水等“清理之心”，这些也是在与大自然共生共存的过程中获得的生活智慧、窍门和心得。

“清理之心”源于对那些创造生命及资源的辛勤劳动者油然而生的感谢之情，包含着“杜绝浪费”、“厉行勤俭节约”之意，考虑了从生产到废弃的整个过程，同时与“让好东西使用寿命更长”、节电节水的2R*想法息息相关。这些理念也体现在不浪费季节性食材的京都市的饮食文化上。

衷心希望大家在阅读了本册子后，从一点一滴做起，参与到环保活动中来！

※不只依靠资源再利用，重点推进不制造、不购买形成垃圾的“Reduce(控制发生)”、“reuse(再使用)”的想法

417
克

市民人均每天的垃圾量为其他政令市平均的4分之3，在所有政令市中最少（2015年度）。

即使实现垃圾量减半的目标，唯一的最终处理场“东部山区填埋处理场（生态园音羽之林）”的使用期限约为50年，为了能够让子孙后代更长久地利用该设施，需要大家更进一步的配合。

约 50 年

1/2

京都市的垃圾减量目标为，截止2020年，从高峰时的一年82万吨减少一半至39万吨，以此减少环境负荷，削减垃圾处理经费。

京都市为了在食品损失等垃圾多发的3个场景(日常生活、宴会、观光)请大家进一步做好2R*工作，特制作了3卷“2R行为指南 清理心得”。
※不制造、不购买将成为垃圾之物的“Reduce(控制发生)”、“reuse(再使用)”

监修：京都市废弃物减量等推进议会
循环型社会·垃圾减半目标条例·计划推进部会
发行：京都市环境政策局循环型社会推进部垃圾减量推进科
2018年3月 京都市印刷物293232号

