

## 「もったいない50の実践」提案項目

### 水

- ・ 食器洗いの時は水を流しっぱなしにしないようにしましょう。
- ・ 歯磨き時に水道を出しっぱなしにしないようにしましょう。
- ・ 油は水に流さないようにしましょう。
- ・ 洗剤は適量を使用しましょう。
- ・ お風呂の水は洗濯にもう一度利用しましょう。
- ・ お風呂は続けて早めに入りましょう。

### 自然

- ・ 花や木を植えましょう。
- ・ 行楽でのごみは持ち帰りましょう。

### 電気・燃料

- ・ 使わない部屋の電灯は消しましょう。
- ・ 昼休みの照明は消しましょう。
- ・ 省エネ電球を使いましょう。
- ・ コンセントを抜き待機電力を減らしましょう。
- ・ 一日の中でテレビを消す時間を設けましょう。
- ・ 見ていないテレビは消しましょう。
- ・ 早寝・早起きをしましょう。
- ・ 夏のクールビズ、冬のウォームビズに努めましょう。
- ・ 入浴は家族続けて入り追い炊きはしないようにしましょう。
- ・ 冷暖房機器は適正な温度に設定しましょう。
- ・ 冷蔵庫は詰め込みすぎないようにしましょう。
- ・ 太陽光温水器・太陽光発電などのソーラーシステムを積極的に利用しましょう。

### 自動車

- ・ 燃費のよい車に乗りましょう。
- ・ 近い場所には車でなく、徒歩や自転車で行きましょう。
- ・ マイカー移動でなく公共交通機関を利用しましょう。
- ・ アイドリングストップに努めましょう。
- ・ 空ぶかし、急加速、急発進はやめましょう。
- ・ 計画的なドライブに努めましょう。
- ・ 車の相乗りに努めましょう。
- ・ 車から不要な荷物は降ろしましょう。

- ・ 車の定期的な点検・整備を行いましょう。

#### 衣服

- ・ 古着をリフォームして使いましょう。
- ・ 不要になった衣服は譲り合いましょう。
- ・ 衣類を生地にしてリサイクルしましょう。

#### 紙

- ・ 紙は無駄に使わないようにしましょう。
- ・ 紙は両面を使用しましょう。
- ・ 紙はリサイクルしましょう。
- ・ 不必要なダイレクトメールを断りましょう。

#### ごみ

- ・ できるだけごみを出さないように努めましょう。
- ・ ごみの分別は徹底的に行いましょう。
- ・ 台所では水切りネットを使用しましょう。
- ・ 生ごみを堆肥化してリサイクルしましょう。
- ・ ごみのポイ捨てはやめましょう。

#### 食品

- ・ 食品は買いすぎないようにしましょう。
- ・ 料理は食べられる量だけ作りましょう。
- ・ 食べ残しをしないようにしましょう。
- ・ 料理方法を工夫して、材料を無駄なく使い切りましょう。
- ・ ばら売りや量り売りを利用しましょう。

#### 食器等

- ・ 紙コップ、紙皿はなるべく使わないようにしましょう。
- ・ 割りばしはできるだけ使わないで、「マイはし」を使いましょう。

#### 容器包装

- ・ 過剰包装を断りましょう。
- ・ 飲み物はペットボトルより水筒を利用しましょう。
- ・ マイバック(買い物袋)を持参して、レジ袋を断りましょう。
- ・ リターナル瓶を利用しましょう。
- ・ 牛乳パックをリサイクルしましょう。

#### 買い物

- ・ フリーマーケットを活用しましょう。
- ・ シャンプーやリンスは詰め替え品を買きましょう。
- ・ エコマーク等の環境にやさしい商品を買きましょう。

#### 全般

- ・ 買い物は必要なものだけ買きましょう。
- ・ 長く使えるものを買きましょう。
- ・ 捨てる前にもう一度考えましょう。
- ・ 使えるものはくりかえし使しましょう。
- ・ 壊れたものは、できるだけ修理して使しましょう。
- ・ 手作りを楽しみながらリサイクルしましょう。
- ・ できるだけリサイクル製品を使うようにしましょう。
- ・ 地産地消に努めましょう。
- ・ 先人の知恵や技を学びましょう。

#### 製造・販売

- ・ リサイクルしやすい製品を作りましょう。
- ・ 原材料を統一し、分別しやすい製品づくりに心がけましょう。
- ・ 過剰包装はやめましょう。