

「もったいない50の実践」提案項目

1 個人・家庭で 水

食器洗いの際は水を流しっぱなしにしないようにしまし
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
う。

油は水に流さないようにしまし
う。

洗剤は適量を使用しまし
う。

- ・ お風呂の水は洗濯にもう一度利用しまし
う。
- ・ お風呂は続けて早めに入りまし
う。

自然

花や木を植えまし
う。

行楽でのごみは持ち帰りまし
う。

電気・燃料

使わない部屋の電灯は消しまし
う。

省エネ電球を使いまし
う。

コンセントを抜き待機電力を減らしまし
う。

- ・ 一日の中でテレビを消す時間を設けまし
う。
 - ・ 見ていないテレビは消しまし
う。
 - ・ 早寝・早起きをしまし
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
う。
 - ・ 冷暖房機器は適正な温度に設定しまし
う。
 - ・ 冷蔵庫は詰め込みすぎないようにしまし
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
う。

自動車

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

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しましょう。
長く使えるものを買しましょう。
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。

2 地域・社会で

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

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

車の相乗りに努めましょう。

衣服

不要になった衣服は譲り合いましょう。

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。
ごみのポイ捨てはやめましょう。

買い物

フリーマーケットを活用しましょう。

全般

手作りを楽しみながらリサイクルしましょう。
地産地消に努めましょう。

3 学校で

水

歯磨き（手洗い）時に水道を出しっぱなしにしないようにしましょう。

洗剤は適量を使用しましょう。

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。

コンセントを抜き待機電力を減らしましょう。

夏のクールビズ、冬のウォームビズに努めましょう。

冷暖房機器は適正な温度に設定しましょう。

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

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。

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。

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。

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

食べ残しをしないようにしましょう。

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。

容器包装

飲み物はペットボトルより水筒を利用しましょう。
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

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

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いましょう。
壊れたものは、できるだけ修理して使いましょう。
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。

4 職場・企業活動で 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。
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。

自然

緑を守りましょう。

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。
見ていないテレビは消しましょう。
夏のクールビズ、冬のウォームビズに努めましょう。
冷暖房機器は適正な温度に設定しましょう。
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。

衣服

不要になった衣服は譲り合いましょ。
衣類を生地にしてリサイクルしましょ。

紙

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

ごみ

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

食品

食品は買いすぎないようにしましょ。
食べ残しをしないようにしましょ。
料理方法を工夫して、材料を無駄なく使い切りましょ。

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。
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。

容器包装

過剰包装を断りましょう。
リターナル瓶を利用しましょう。

買い物

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いましょう。
壊れたものは、できるだけ修理して使いましょう。
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。