

## 「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。  
 unnecessary direct mail 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。