



みんなではじめよう!

今からはじめよう! 家庭ごみ減量&省エネ エコライフ

チェックシート



福島県のごみ排出量は

1人1日当たり約**1,029g**となっており、

全国平均の918gより**1割以上も多く、全国ワースト3位**です。

また、資源ごみとしてのリサイクル率は

全国ワースト2位と残念な結果になっています。

さらに家で過ごす時間が増えたことで**エネルギー消費量**が

ごみと共に増えていることも**大きな課題**です。

ごみ削減 チェックリスト

- いらない紙はメモ用紙として使う
- 新聞や雑誌などは資源回収に出す
- 生ごみはよく水切りしてから捨てる
- ふた付容器を使いラップ使用を減らす
- 使い捨て容器はなるべく使用しない
- シャンプーなどは詰替え商品を選ぶ
- 故障したものはできるだけ修理して使う
- 過剰な包装は断る

食品ロス削減 チェックリスト

- 買い物は必要なときにだけ行く
- 料理は適量を作り食べ残ししない
- 作りすぎたときはリメイク料理にする
- 記載された保存方法に従って保存する
- 残っている食材から使う
- 買い物前に冷蔵庫の中身をチェックする
- 食材は使いきれ的分だけ買う
- 期限切れ食品がないかチェックする

省エネルギー チェックリスト

- エアコンの設定温度を適温に保つ
- エアコンのフィルターをこまめに清掃する
- 不要な照明はこまめに消す
- テレビを見ないときは主電源を切る
- 食器を洗うときは温度設定を低めにする
- 冷蔵庫を開けている時間を短くする
- 水道やシャワーはこまめに止める
- 家族団らん(同じ部屋で照明を共有)を心がける

ふくしまの 家庭ごみ減らし隊!

資源として
くり返し使いたい!

食品のロス
減らしたい!

エネルギー消費
も減らしたい!



隊員1号
スリーアールさん



隊員2号
フードロス氏



隊員3号
エネールくん

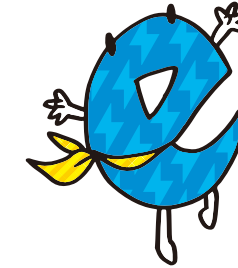




まだ使える物なのに
ごみとして出していないですか？



食べられるはずの食材を
食べないまま捨てていませんか？



ムダにエネルギーを
使っていませんか？

スリーアール

3Rで、ごみ減量！

3R（スリーアール）とは、ごみを減らし限りある地球の資源としてくり返し使う社会を目指す3つの取り組みの頭文字Rから「3R」と名付けられました。この3Rを一人ひとりが心がけて実践をすれば、ごみはまだまだ減らすことができます。

Reduce
(リデュース)

ごみの発生量を
減らす

- ・マイバッグ持参
- ・詰め替え商品を選ぶ 等

Reuse
(リユース)

ものをくり返し
使用する

- ・リターナブル容器に入った製品を選ぶ
- ・古着を欲しい人に譲る 等

Recycle
(リサイクル)

資源の
再生利用

- ・ごみ分別で資源として
再利用する 等

「もったいない」の意識を！

食べられるのに廃棄されてしまう「食品ロス」。日本では毎日10tトラック約1,700台分の食品が廃棄されています。ごみとして処理されれば多額のコストとCO2排出など環境にも負荷がかかります。「もったいない」を意識し食品ロスの削減を実践しましょう。

食品ロス削減のひと工夫

買い物

買い物メモを作り
必要な分だけを
買いましょう。

保存

冷蔵庫は詰め過ぎず
見える化を。節電にも
なります。

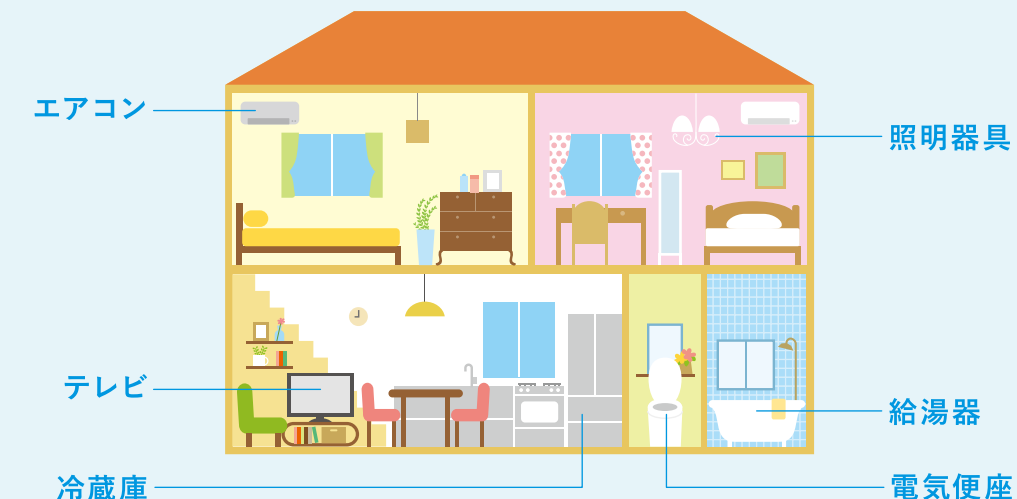
調理

消費・賞味期限の近い
食材から、使いましょう。

地球温暖化防止のためにも省エネを！

私たちの暮らしや社会はエネルギーの消費によって成り立っています。日本では技術革新や企業・家庭での省エネ活動が積極的に行われていますが、地球温暖化防止のためにも、一人ひとりがもう一度問題意識を持ち、家庭での省エネに取り組みましょう。

家庭の中で電力消費量が多い所



みんなで考えよう 海のプラスチックごみ削減！



かんたん！おいしい！ 食品ロス削減アイデアレシピ！

食材を無駄にしないカンタン料理をご紹介します。また食品ロス削減料理レシピサイトを参考にするのもいいですね。

キャベツの外葉コンソメスープ

捨ててしまいがちな栄養豊富なキャベツの外葉を、ウインナーを入れたコンソメスープに仕上げます。

材料(1人分)

- ・キャベツの外葉 1枚 (50g)
- ・ウインナー 1本
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 200ml

- 1 キャベツの外葉は細切りにする。
- 2 鍋に水を入れ中火で熱し、沸騰したら1のキャベツを入れて煮る。
- 3 キャベツがやわらかくなったら、コンソメと好みの大きさに切ったウインナーを入れ、ひと煮立ちさせたらできあがり。

ねぎの風味がおいしい焼きおにぎり

残ったごはんとねぎの青い部分をムダなく使って、カリッとおいしい焼きおにぎりに仕上げます。

材料(2個分)

- ・残りごはん 150g
- ・ねぎの青い部分 10cm位
- ・焼き肉のたれ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

- 1 ねぎの青い部分は洗ってみじん切りにする。
- 2 ボウルにごはん、1のねぎの青い部分、焼き肉のたれ、しょうゆを入れて混ぜ、2等分し、しっかり握る。
- 3 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、2を焼く。焼き色がついたら裏返し両面に焼き色がついたらできあがり。

家庭でできる 省エネ節電アクション！

家庭でできる、効果的な省エネ・節電方法を紹介します。家庭での省エネが節約だけでなく、省資源対策や地球温暖化の防止にもつながります。無理のない範囲で実践してみましょう。

エアコン… 夏の冷房時/室温28℃を目安
外気温31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日) **年間約820円の節約** CO2削減量14.8kg

冬の暖房時/室温20℃を目安
外気温6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日) **年間約1,430円の節約** CO2削減量25.9kg

テレビ… テレビを見ないときは消す
1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合 **年間約450円の節約** CO2削減量8.2kg

冷蔵庫… ものを詰め込みすぎない
詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較 **年間約1,180円の節約** CO2削減量21.4kg

照明器具… 電球形LEDランプに取り替える
54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換(年間2,000時間使用) **年間約2,430円の節約** CO2削減量43.9kg

給湯器… 入浴は間隔をあけずに
2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い焚きする場合(1回/日) **年間約6,190円の節約** CO2削減量85.7kg

電気便座… 使わないときはフタを閉める
フタを開めた場合と、開けっぱなしの場合の比較(貯湯式) **年間約940円の節約** CO2削減量17.0kg