

プラスチックゴミ削減にチャレンジ

※個人ごとの取り組みにつき、
あたたかく受け止めてくださいね。

素材

プラスチック容器と紙製容器があるときは紙製容器の商品を買うようにしている（納豆やヨーグルト）



梱包のためのビニールひもをなるべく使わず、麻ひもや紙ひもを使うようにしている。

土に戻る素材の鉢や紙パックの油を買っている

リネン・衣類は天然素材のものを購入する

もらわない

生協のトレーのない食品を利用をしている。

ラベルレスのペットボトル飲料を購入する。

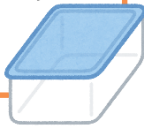
無料でレジ袋をくれるお店でもマイバックを使ってもいいならレジ袋を断る。



ストローやフォークは、お店から聞かれないと受け取ってしまう・・・こちらから断るクセをつけたい！



おそうざい屋さんで持参したマイタッパーに入れてくれるお店があり実践している。



詰め替え用の購入をもう一度考えてみる！歳を重ねて面倒になり本体を買って捨てていた。

長く使えるものを購入。ボールペンの中身だけ買い替えて、本体は長年使っています。

お茶を沸かして家族みんなでマイボトル！仕方なくペットボトル飲料が必要な時は2ℓを買い、詰め替えている。

食べきりを目指して作る。調理中のラップはシリコン製やフタのある容器でラップ使用を減らす。

再生プラスチックを使用した製品が気に入らめ、利用する



生活用品、食品包装などプラスチックが多いです。やれる事はやっているが、どんどんプラごみが増えどうしたらよいか・・・



食パン袋をオムツのごみ袋として再利用している。

クリーニングのハンガーを返却しています。

一週間で出すプラスチックゴミのおおよその量を決めて、買う時の参考にしている。
(3人で30ℓのゴミ袋)

分別・回収

発砲トレイや卵パック、ペットボトルのキャップなどコープのお店で回収してもらい、ゴミにしない。



小さなプラスチックでも分別している。



海に流れるプラスチックゴミを減らすひとつとして、ポイ捨てのゴミを毎日拾って分別して、水洗いして回収に出しています

食品ロス削減にチャレンジ

買い物

3日先までのメニューを考え、買い物している。野菜など残らないようにアレンジレシピを取り入れている。

まとめ買いをすると余らせてしまうので、まめに買い物へ行って、使い切るようにしている

まとめ買いで、つくり置きと自家製ミールキットを作っている。

ムダなものを買わないようメモしていく人も多いよ！

てまえどり にご協力ください。

見切り品があると手を出すが本当に必要なかどうか考えて購入したい。

お店ではてまえどりや食品ロス削減の値札の付いたものを購入しています。お値打ちにもなり一石二鳥！

賞味期限の近いものを冷蔵庫の「早く食べよう」ケースに入れて手前に置き、目につきやすくしている。

外出する時も適量を注文するように心掛け、ご飯は「小」サイズを選ぶなど残すことのないようにしている。

家庭菜園でできた野菜も食べきれそうにない時は、おすそわけしている。

買物時には「買いすぎず」料理する際には「作りすぎない」。無駄をなくし、食べきれる量を意識していく。

＼アルモンデ料理！／

一週間の献立を決めて食材を無駄にしない。週に一度残り物の日を決めて、残った食品、食材でおかずを作っている。

冷蔵庫の中のもので工夫して料理できないか考えて献立をたてています。

調味料、ドレッシング、焼肉のタレなど、開封日をラベルにかいて貼って、使い忘れて捨てるのを防ぐようにしています。

体調不良にならないようにする
(胃が不調になると予定の献立が作れず食品ロスが生じるため)

家族の予定を把握し、家で食べる人の分の食事をつくる。

コンポストを使っているので生ごみを減らす努力につながっている。

リメイク

だしをとったあとの昆布を使った佃煮、大根の葉を使ったふりかけなど、作ってみると美味しくて得した気分になれます！

大根の皮は酢じょうゆに漬け、おいしい漬け物に！生ゴミは極力少なく！

キャベツの外葉、ブロッコリーの茎を圧力鍋で煮て、ミキサーにかけスープを作って捨てる場所を減らしている。

＼使い切る・食べきる／ 取り組みかたはいろいろ！さあ、やってみよう♪

わが家の節約術

みんながどんなことをしているのか
気になるところ。

買い物



空腹&疲れた状態で買
い物に行かない。
ムダ買いや選択ミスが
減る！

スーパーの割引クーポ
ンやアプリは、まめに
チェック！

ポイ活をする！



疲れたなどの理由で予定
外の外食をしないよう、
すぐ食べられるレトルト
や乾麺をストック！

調理

まとめ買いで、つくり
置きと自家製ミール
キットを作っている。

なんでも冷凍する！



野菜の捨ててしまう部分
がある程度溜まったら、
わが家特性「もったいない
カレー・スープ・ミート
ソース」に変身！

だし汁をとっただし
パック2つで、さらに
だしをとり、そのあと
ふりかけにする。

保存

生協商品にある野菜の
保存袋を使って、野菜
の傷みを少なくして購
入回数を少なくする。

きゅうりなどの傷みが
早い野菜があまりそう
なら、らくらくかんたん
酢につけておく。



お茶を出した茶葉は、
酢の物やポン料理にい
れて他の具材に混ぜて
いただく。

光熱費

野菜を煮るとき、ガス
代節約のために事前に
レンチンして煮込み時
間を短縮。



家族で光熱費の変化を
共有して意識してもら
う。



節水ヘッドシャワーで
年間の水道代を削減。



ゴミは減らす、小さく
する、なるべく出さな
いことを意識し、ゴミ
袋の購入を減らしてい
る。

マーケット相場感を
養う！



お金

ふたり暮らしで、お金
を使わず（買い物に行
かず）どれだけ暮らせ
るか、ゲームのように
楽しく取り組む。

くらし

トイレトーパーペー
をダブルからシングルに
替えてみた。

コアノンロールなら
紙芯もないよ！

購入すると高いハーブ
は家で育てる。

種も採取して翌年も栽
培する。

ステキな絵や可愛い置
物の広告を切り抜いて
食卓に飾る。
空間が華やいでGoodで
す。



節約とエシカル消費は隣り合わせです。たのしく取り組めること見つけてみましょう