

ごみダイエットチェックリスト



監修：浅利美鈴（京都大学大学院地球環境学堂准教授）

『家の光』2018年8月号「キッチンから考える環境問題」34ページで紹介したチェックリスト。ふだん実践している項目にチェック☑を入れてください。あなたは何点になりますか？ 分析結果を参考にしながら、家庭でできることを少しずつ取り入れ、ごみの減量化に役立てましょう！

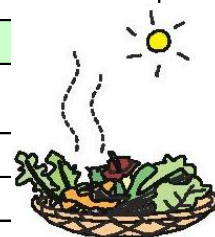
は、実現性が高く、またごみを減らす効果が高い項目です。ぜひご確認ください。



◆キッチン回り

イラスト／鴨井 猛

<input type="checkbox"/>	1	できるだけ食品庫の数を減らして、目が行き届くようにする。
<input type="checkbox"/>	2	定期的に(1週間に一度は)食品庫の中身をチェックする。
<input type="checkbox"/>	3	冷蔵庫は詰めすぎないようにし、できるだけ頻繁にチェックする。
<input type="checkbox"/>	4	定期的に、冷蔵庫や食品庫を一掃するためのメニューにする。 ※おすすめは、おこのみやき、具だくさんの豚汁、炊き込みご飯、のつけご飯など。
<input type="checkbox"/>	5	食べ残しはしない。 ※魚の骨も焼いて食べるとカルシウム補給に！
<input type="checkbox"/>	6	リンゴやニンジンなどは皮ごと食べる。
<input type="checkbox"/>	7	期限切れでも、状態を確認して、大丈夫そうであれば火を通すなど工夫して食べる。
<input type="checkbox"/>	8	口に合わない調味料やドレッシングがあれば、ポン酢やしょうゆ、マヨネーズとブレンドしてみたり、カレーなどに入れる。
<input type="checkbox"/>	9	おすそ分けを、積極的にする。 ※ただし、好き嫌いを把握したうえで。
<input type="checkbox"/>	10	来客の場合に、割り箸や使い捨てカップなどを使わない。
<input type="checkbox"/>	11	ラップを使わずに、ふたつき容器などに入れる。
<input type="checkbox"/>	12	使い捨ての紙ふきんは使わず、布のふきんを使う。
<input type="checkbox"/>	13	生ごみは(電気を使わない)消滅型生ごみ処理機で処理したり、段ボールコンポストをしたり、庭や畑に埋めたりする。
<input type="checkbox"/>	14	生ごみは濡らさないようにするか水切りする。
<input type="checkbox"/>	15	「プラ」マークをチェックして、プラごみに分別する。 ※自治体によって異なる。
<input type="checkbox"/>	16	ペットボトルや卵パック、牛乳パック、プラスチックトレイは行きつけのスーパーの回収に、缶や瓶は自治体回収に出す。 ※地域や自治体によって異なる。
<input type="checkbox"/>	17	「紙」マークをチェックし、菓子箱や紙容器を「雑紙」として回収に出す。



◆水回り

点

<input type="checkbox"/>	18	使い古したタオルは、ぞうきんにして最後まで使う。
<input type="checkbox"/>	19	石けんは小さくなったら次の石けんにくっつけて最後まで使いきる。
<input type="checkbox"/>	20	チューブ式の洗顔や歯磨き粉などを絞りきった後、切り開いて最後まで使う。 ※1回分以上残っていることが多い！
<input type="checkbox"/>	21	使い終わった歯ブラシは、水回りの掃除ブラシなどに利用する。
<input type="checkbox"/>	22	風呂場や洗面所(タイルや排水口など)をこまめに掃除することで、長もちさせる。

点

◆衣類や身の回りの物

<input type="checkbox"/>	23	服の収納スペースは大きくすぎないようにし、目が行き届くようにする。
<input type="checkbox"/>	24	タンスに定期的に防虫剤を入れて、服が長もちするようにする。
<input type="checkbox"/>	25	着古して処分する下着などは、切ってウエスとして利用する。 ※ブラジャーを回収しているところもある。
<input type="checkbox"/>	26	まだ着られそうな服は欲しい人にあげたり、フリーマーケットに出したりする。
<input type="checkbox"/>	27	カッターシャツなどの袖や襟が擦り切れたら、お直しに出す。
<input type="checkbox"/>	28	古い着物はリメイクして着たり、海外の方へのお土産にしたりする。
<input type="checkbox"/>	29	靴は、靴底を張り替えて長くはく。
<input type="checkbox"/>	30	古く(薄く)なった布団は、打ち直しに出す。
<input type="checkbox"/>	31	使い捨ておむつではなく、布おむつに挑戦してみる。
<input type="checkbox"/>	32	スーツケースやカバンが壊れた場合は、修理に出す。 ※無料で見積もりしてもらえる。
<input type="checkbox"/>	33	傘が壊れたら、カバンなどにリメイクする。 ※撥水性が高いので便利！



点

◆家電や家具類

<input type="checkbox"/>	34	乾電池式の物は、同じ形状の充電式電池に変える。 ※繰り返し使えるので最終的には安くつく。
<input type="checkbox"/>	35	使用済みの電池は、それぞれ回収に出す。 ※乾電池は自治体が回収していることが多いが、充電式電池やボタン電池はお店にも回収BOXが設置されている。
<input type="checkbox"/>	36	電化製品が壊れたら、修理に出す。
<input type="checkbox"/>	37	使用済みのテレビ、冷蔵庫、エアコン、洗濯機などは、所定のリサイクル料金を支払って回収に出す。
<input type="checkbox"/>	38	使用済みの小型家電製品は回収(リサイクル)に出す。 ※自治体によって異なる。
<input type="checkbox"/>	39	使用済みパソコンは、リユースや回収(リサイクル)に出す。
<input type="checkbox"/>	40	蛍光灯からLEDに変える。 ※長く使え、省エネなので最終的には安くつく。
<input type="checkbox"/>	41	椅子やソファの布が汚れたり破れたりしてきたら、張り替えしてもらおう。
<input type="checkbox"/>	42	使用済みの家具は、リサイクル(リユース)ショップなどに売れる場合は売る。無理な場合は、自治体に回収してもらおう。

点

◆デスク回り

<input type="checkbox"/>	43	ボールペンは、中のインク芯を変えることのできるものを使用する。
<input type="checkbox"/>	44	蛍光ペンは、充填インクを使って長い期間利用する。
<input type="checkbox"/>	45	針を使わないホチキスを利用する。
<input type="checkbox"/>	46	鉛筆は最後まで使いきる。
<input type="checkbox"/>	47	本はすべて買うのではなく、図書館なども利用する。
<input type="checkbox"/>	48	ちょっとした内容であれば、紙に出力(印刷)せずに手帳や裏紙にメモしておく。
<input type="checkbox"/>	49	チラシや配布物の裏が白い場合は利用する。
<input type="checkbox"/>	50	紙類、新聞・チラシ・雑誌、段ボールは分けてリサイクルに出す。 ※自治体によって異なるが、集団回収を行っているところも多い。
<input type="checkbox"/>	51	小さな紙切れも、紙袋などにこまめに入れて、雑紙としてリサイクルに出す。
<input type="checkbox"/>	52	不要になった本は欲しい人にあげるか、古本屋に売る。
<input type="checkbox"/>	53	不要なダイレクトメールは断る。 ※「受取拒否・返送希望」と書いて切手なしで投函することで断れる。

点

◆お出かけ、外泊

<input type="checkbox"/>	54	お茶を沸かして水筒やペットボトルに入れて持ち歩く。
<input type="checkbox"/>	55	ハンカチを持ち歩く。 ※トイレなどでもペーパータオルではなくハンカチで。
<input type="checkbox"/>	56	使い捨てマスクをやめて、繰り返し使える布製マスクにする。
<input type="checkbox"/>	57	道で配布しているビラや粗品は、使わない場合はもらわない。
<input type="checkbox"/>	58	カーシェアリングやレンタルサイクルなどを活用する。
<input type="checkbox"/>	59	雨が降りそうなときは折り畳み傘を持参し、使い捨てそうな傘は買わない。
<input type="checkbox"/>	60	臨時に購入した傘でも、壊れるまで使いきったり、「お助け傘」として他の人に使ってもらおう。
<input type="checkbox"/>	61	風呂敷を持ち歩き、大きな物を運ぶときに使う。 ※いざというときにはスカーフやひざ掛けにも使える。
<input type="checkbox"/>	62	外出先や宿泊先でもできるだけごみを分別する。
<input type="checkbox"/>	63	宿泊する日は、歯ブラシや髭剃りを持参し、使い捨ての備え付けのものは使わない。
<input type="checkbox"/>	64	宿泊先が環境配慮に取り組んでいる場合（詰替えボトルのアメニティ利用、わかりやすいごみ分別など）、お客様の声などで評価する。 ※逆に取り組みがない場合は、リクエストを書く。

点

◆外食

<input type="checkbox"/>	65	外食する日は、マイ箸を持っていき利用する。
<input type="checkbox"/>	66	少食の人や食欲がないときは、ご飯の量を確認し、小盛にしてもらう。
<input type="checkbox"/>	67	事前に好き嫌いを伝えてメニューや素材を変更してもらう。 ※対応してくれる店もある。
<input type="checkbox"/>	68	出てくる量を見ながら食べ残しがないように注文する。
<input type="checkbox"/>	69	外食で食べきれなかったものは持ち帰る。 ※対応してくれる店もある。

点

◆買い物（全般）

<input type="checkbox"/>	70	基本的には「(多少高くても)よいものを長く使う」という発想で買い物する。 ※食品についても、カロリーをとりすぎないためにより物を少なめに。
<input type="checkbox"/>	71	スーパーやコンビニが近くにある場合、「これは自分の冷蔵庫や洋服ダンスだ！ いつでも買えるんだ！」と自分に言い聞かせて、買いだめを押さえる。
<input type="checkbox"/>	72	マイバックを持参して、レジ袋はもらわない。
<input type="checkbox"/>	73	雨の日、スーパーやお店の入口にあるビニールの傘袋をもらわず撥水布製の袋に入れるか、一度使われて捨てられたビニール袋を利用(リユース)する。
<input type="checkbox"/>	74	過剰包装のものは選ばない。 ※メーカーにもう少し簡易にならないか意見してみるのも重要。
<input type="checkbox"/>	75	おまけや粗品につられて不要な物を買わない。
<input type="checkbox"/>	76	包装を断る。 ※とくに自宅利用の場合はシールだけにしてもらう。
<input type="checkbox"/>	77	環境に配慮したお店を応援する。 ※自治体などで認定している場合もある。



点

◆買い物（食品）

<input type="checkbox"/>	78	できるだけ空腹で食品売り場に行かない。 ※出かける前にリンゴをかじっていきましょう！
<input type="checkbox"/>	79	メニューをイメージして計画的に買い物する。
<input type="checkbox"/>	80	複数個セットでお得に売られていても、食べるアテがない場合は個売りのものにする。
<input type="checkbox"/>	81	食品はできるだけ日付が早く切れるもの(前)から購入する。
<input type="checkbox"/>	82	量り売りや裸売りのものも利用する。 ※傷まないように触りすぎない。
<input type="checkbox"/>	83	旬で地元の食材(基本的に新鮮で元気!)を選ぶ。
<input type="checkbox"/>	84	リユースびん入りの飲料を購入する(表示などで確認する)。
<input type="checkbox"/>	85	お店にリユースびんの商品の取扱いや引き取り(リユース)を頼んでみる。
<input type="checkbox"/>	86	売りきれに文句を言わない ※つねに余分に入荷するとお店での廃棄も多くなる可能性がある。

点

◆買い物（日用品ほか）

<input type="checkbox"/>	87	化粧品やシャンプー、洗剤についてはできるだけ詰め替えのものを選ぶ。
<input type="checkbox"/>	88	洗剤や掃除用品などは、あまり多くの種類を買わず、ある程度定番のものに絞る。 ※使いきれない傾向がみられる。
<input type="checkbox"/>	89	トイレトーパーは、芯なしで最後まで使いきれものを選ぶ。
<input type="checkbox"/>	90	廃棄時に分解（リサイクル）が容易な製品を選ぶ。 ※たとえば分解できる傘や、生分解性のティーバックで堆肥化できるお茶などがある。
<input type="checkbox"/>	91	リサイクル素材でできた製品を選ぶ。
<input type="checkbox"/>	92	有害な物質を含む製品は購入しない。



◆そのほか

点

<input type="checkbox"/>	93	あまり使用頻度が高くなさそうな道具類（特殊な工具など）は、知り合いやレンタル業者、ホームセンターなどで借りることができないか調べる。
<input type="checkbox"/>	94	有害危険物の管理に気を配ると同時に、廃棄時には自治体に相談するなどして適正に処理する。 ※回収・処理してもらえない場合は、自治体やメーカーに要望していくことも重要。
<input type="checkbox"/>	95	庭の落ち葉や選定枝は堆肥化する。
<input type="checkbox"/>	96	家を長くもたせるため、ライフスタイルに合わせて工夫ができる造りにしたり、こまめにメンテナンスしたりする。
<input type="checkbox"/>	97	ごみの量を定期的にはかる。 ※袋のサイズを決めておいて、できるだけ小さくなるように心がけるとダイエットにつながる。
<input type="checkbox"/>	98	地域のごみ分別活動などに、がんばって参加・協力する。
<input type="checkbox"/>	99	ごみ回収の職員の方に「ありがとうございます！ご苦労様です」と激励する。
<input type="checkbox"/>	100	自治体のごみ政策に関心を持ち、協力すると同時に、問題点については指摘する。 ※計画策定時などは市民委員を募集することもあり、パブリックコメントを求めるのが一般的。

点

◆◆チェックリストの分析結果◆◆

合計 点

81点以上 ⇒ 達人です！

意識が高く、行動派の方です。まわりの方にも声掛けし、ごみ減量化の輪を広げましょう。

61～80点 ⇒ がんばっています

十分です。これからも継続してください。

41～60点 ⇒ がんばっていますが、もうひと息！

「できそうだけどやっていない」項目はありませんか？
少しずつ増やしていきましょう。

21～40点 ⇒ もう少しがんばりましょう

ちょっとむだが多いかもしれません。
キッチン回りや買い物などから改めてチェックを。

20点以下 ⇒ 生活を見直してみましょう！

地色のついた項目から実践してみてください。

