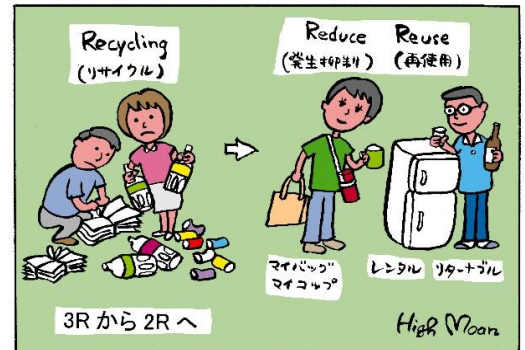


# ごみダイエット記録簿



監修：浅利美鈴（京都大学大学院地球環境学堂准教授）

家庭で出たごみの量を記録することは、むだなものを購入廃棄していないか、リサイクル・リユースできるものを捨てていないか、などさまざまな発見につながります。『家の光』2018年8月号「キッチンから考える環境問題」32～37ページを参考に、ごみダイエット記録簿をつけてみましょう。



## ◆◆記録簿でめざすこと◆◆

- (1) わが家のごみの量を知る。
- (2) 分別を徹底する(リサイクルできるものはリサイクルに)。
- (3) 「そもそも減らせるものはないか？」を考える。⇒ リデュース、リユースを心がける。

## ◆◆記録簿のつけ方◆◆

- (1) 分別種を記入する(お住まいの自治体の分別に合わせて、違うものは[ ]に書き込む)。
- (2) 該当する分別種のごみを出した日付を記入する。
- (3) ごみ袋ごと重さを量り、記入する。
- (4) ごみ袋のサイズ(リッター)で容量を量り、記入する。

	分別種 <sup>(1)</sup>	燃やせる	燃やせる	燃やせ	容器包装	ペット	金属類	空き缶	古紙
		ごみ1	ごみ2	ないごみ	プラ	ボトル		空き瓶	古布
		[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
1週め	ごみ出し日 <sup>(2)</sup>	/		/	/	/	/	/	/
	重さ <sup>(3)</sup>	g		g	g	g	g	g	g
	かさ <sup>(4)</sup>	L		L	L	L	L	L	L
2週め	ごみ出し日	/		/	/	/	/	/	/
	重さ	g		g	g	g	g	g	g
	かさ	L		L	L	L	L	L	L
3週め	ごみ出し日	/		/	/	/	/	/	/
	重さ	g		g	g	g	g	g	g
	かさ	L		L	L	L	L	L	L
4週め	ごみ出し日	/		/	/	/	/	/	/
	重さ	g		g	g	g	g	g	g
	かさ	L		L	L	L	L	L	L
5週め	ごみ出し日	/		/	/	/	/	/	/
	重さ	g		g	g	g	g	g	g
	かさ	L		L	L	L	L	L	L

◆1週間ごとに、1人1日何グラムのごみを出したか計算してみましょう。

◆記録期間中に、何か特別なイベントがあった場合は、いつ何があったのかメモしておきましょう。

(例) ●月×日 法事で親戚を自宅に招く など

◆記録期間中に新たに行うようになった、ごみ減量(リデュース・リユース・リサイクル)の行動をお書きください。(例)ペットボトルの代わりにマイ水筒を持ち歩く など

◆記録することで気づいた点、ごみ減量化に向けて改善できそうな点が見つかったら書き留めておきましょう。(例)古紙としてリサイクルできるものを紙ごみとして分類していた など

### ◆◆ごみダイエット記録簿のポイント◆◆

**少しずつごみを減らして、それを継続することが重要です！**

1人当たりのごみの量を週ごとに比較してみましょう。特別なイベントがあった週は除き、変化が見られましたか？ 少しずつごみを減らし、その状態を次の1か月も継続できるように意識してみましょう。

**ごみの「減らし代」をチェックしましょう！**

燃えるごみの中に資源ごみを混入していたり、使い捨て用品を多く購入していた、といったことはありませんでしたか？  
メモした内容を家族で共有し、ごみ減量化につなげてください。

