



## 今日から120gのごみ減量にチャレンジしよう！

日ごろの生活スタイルを振り返って、ごみを減らす工夫を身近なところから始めてみませんか。  
(↓ごみを減らすときの重さの目安です。※とくに記載のないものは、1個(枚)あたりの重さです。)

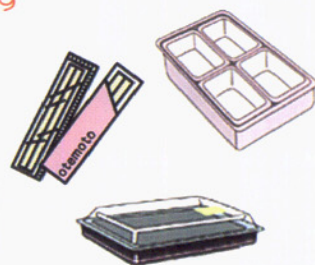
### ●容器や包装を減らす

|               |     |
|---------------|-----|
| レジ袋           | 10g |
| 食品トレイ         | 5g  |
| 包装紙           | 5g  |
| ペットボトル(500ml) | 23g |
| アルミ缶(350ml)   | 16g |



### ●使い捨て商品を減らす

|       |     |
|-------|-----|
| 紙皿    | 10g |
| 紙コップ  | 5g  |
| 紙おしぼり | 10g |
| わりばし  | 5g  |
| 弁当容器  | 35g |



### ●食べ物を無駄(ごみ)にしない

|          |      |
|----------|------|
| ご飯(一膳)   | 100g |
| 卵        | 50g  |
| 大根(10cm) | 145g |
| トマト      | 240g |
| バナナ      | 100g |



### ●再利用などで減らす

|                    |      |
|--------------------|------|
| シャツをリサイクル          | 220g |
| 単行本をリサイクル(1冊)      | 500g |
| 故障した自転車を<br>捨てずに修理 | 15kg |



## < “ごみ減量チャレンジ度” チェックシート >

項目ごとに該当する頻度を選び、最後に数字を合計してください。

|                                   | いつも<br>している | ときどき<br>している | していない |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-------|
| 買い物に行くときは、マイバッグを持参する。             | 5           | 3            | 1     |
| 缶ジュース1本やガム1個など、少しの買い物はレジ袋を断る。     | 4           | 2            | 0     |
| トレイやバック売りではなく、量り売りの商品を買っている。      | 5           | 3            | 1     |
| 弁当や惣菜などを買うとき、割り箸や使い捨てスプーン等はもらわない。 | 4           | 2            | 0     |
| 本を買うとき、ブックカバーは断る。                 | 4           | 2            | 0     |
| 同じ製品なら、詰め替えできるものや簡易包装のものを選ぶ。      | 4           | 2            | 0     |
| 安売りしていても、家にいっぱいあるものや、必要ないものは買わない。 | 4           | 2            | 0     |
| 食材を使い切る料理や、残り物を使った料理で無駄をなくしている。   | 5           | 3            | 1     |
| リサイクルマークの付いた商品を選んで買う。             | 5           | 3            | 1     |
| 家で飲むお茶は、紙パックやペットボトル飲料を買わずに手作りする。  | 4           | 2            | 0     |
| キッチンペーパー、ティッシュペーパーより、ふきんやタオルを使う。  | 5           | 3            | 1     |
| 生ごみはよく水を切っている。                    | 4           | 2            | 0     |
| 家でも外食でも、食べ残しはしない。                 | 5           | 3            | 1     |
| 賞味期限切れの食品を捨てることのないよう、無駄な買い物はしない。  | 4           | 2            | 0     |
| 電池は充電式のものを使用している。                 | 5           | 3            | 1     |
| 紙コップや紙皿などの使い捨て商品は使わない。            | 4           | 2            | 0     |
| 生ごみは、コンポストや生ごみ処理機で堆肥化している。        | 5           | 3            | 1     |
| 修理して使えるものは、買い替えせずに直して大切に使う。       | 5           | 3            | 1     |
| 過剰な包装は断る。                         | 4           | 2            | 0     |
| レンタルやリサイクルを積極的に利用する。              | 5           | 3            | 1     |
| 小 計                               | 点           | 点            | 点     |
| 合 計                               | 点           |              |       |

チェック!

70点以上… ◎ 120gのごみ減量も達成間近!? 新たなチャレンジで、さらなる減量をめざそう!  
40~69点… ○ チャレンジはできるだけ毎日実行するよう心掛ければ、120gのごみ減量は遠くない!  
39点以下… △ 生活スタイルを見直せば、もっとチャレンジできるはず、身近なことから始めましょう!

——— もったいないからはじめよう! チャレンジ・3R ———