

【問2】 家庭からでるごみは、1人1日どれくらいでしょうか。  
 ① 546g ② 614g ③ 728g (答えは4ページ下)

# 家庭でできるごみの減量

家庭から出るごみは、紙類、生ごみ、プラスチック類が多くの割合を占めています。家庭でできるごみの減量には、ミックスペーパー・プラスチック製容器包装等の分別排出や地域で行われている資源集団回収への協力などがありますが、毎日の調理を通じて、ごみを減量する方法として「エコ・クッキング」があります。

## 「エコクッキング」

「エコ・クッキング」とは、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片づけ」をすることです。

### ポイント

#### 買い物 < マイバックを使う・過剰包装は断る >

買い物をするときはマイバックを持参し、レジ袋はもらわないようにしましょう。

#### 料理 < 食材を丸ごと使い切る >

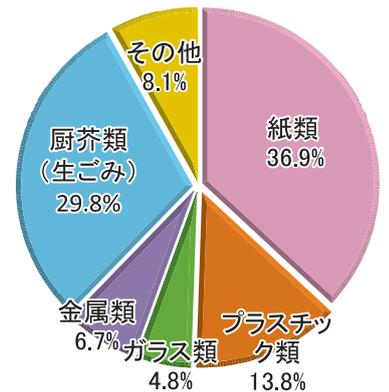
野菜はきれいに洗って、食べられる葉や茎、芯の部分や皮などではできるだけ捨てずに食べましょう。

#### 片付け < 冷蔵庫等を整理する >

冷蔵庫や食品庫が片付いていると二重買いや食材の買いすぎを防げます。

ぜひ、ご家庭でチャレンジしてください。

家庭から出るごみの組成 (重量比)



川崎市市民ごみ排出実態調査より (平成20年度)

環境にやさしい生活を一緒に体験してみませんか？



食材を無駄なく利用しましょう

※「エコ・クッキング」は東京ガスの登録商標です。

市では、小学校PTAの家庭教育学級を対象とした地球に優しい「エコ・クッキング事業」を開催しています。この講座は、常に生活の中で環境への配慮を行う「環境市民」の育成を図ることを目的に、各個人が「食」を通じ、「身近な題材で、体験的に環境の大切さを楽しく考える」というコンセプトのもと、買い物から料理、片付けにいたるまでの一連の流れを通して、環境に配慮した食生活の大切さを学ぶ講座です。

関心をお持ちのPTAの方がいらっしゃいましたら、ぜひお気軽にお問合せください。



地球に優しい「エコ・クッキング事業」のお問い合わせ 環境局環境調整課 電話 044-200-2387 / FAX 044-200-3921



## 資源循環チャレンジ行動

### ごみの減量・CO2削減量の目安

買い物の時にマイバックを持参すると  
 レジ袋1枚 10gのごみ減量・100gのCO<sub>2</sub>削減

外出する時にマイカップやマイ箸を持参すると  
 割り箸1膳 5g減量  
 紙コップ1つ 10g減量

### 分別は身近にできるエコ活動



【問1】の答え ①…CD ケース プラスチック製容器包装とはプラスチック素材でできた容器や包装のことです。歯ブラシ、おもちゃなどの製品そのものは、「普通ごみ」として出してください。