

3R

発生抑制 Reduce 再利用 Reuse 再生利用 Recycle

「使い捨て社会」から「循環型社会」へ 3Rにつながる 暮らしのアイデア集 パート3

3Rにつながり節約にもなる、暮らしのちょっとしたアイデアを紹介します。できることから実践してみませんか。

●ペットボトルを食品保存に

ミックスベジタブルや小口切りのネギなど、粒状の食品を冷凍保存するときは、ペットボトルを使うと庫内で迷子にならず、ふたを開けてサッと使えて便利です。口の大きなタイプのペットボトルなら、なお使いやすいでしょう。

また、2Lのボトルはスパゲティの収納にピッタリ。ボトルの口がちょうど1人前（約90g）の量が出る広さなので計量の手間も不要です。



3人前なら
3回分ね



冷凍すると
便利☆

●みそは袋入りを買う

袋入りのみそは容器に移し替えるのが面倒で、ついプラスチック容器入りの味噌を買いたくなりますね。でも、袋入りのみそも一度冷凍してしまえば、袋を開けたときにベタベタ貼りつくことがなくツルっとはがれるので、移し替えが簡単です。

みそは冷凍してもカチカチに凍らず柔らかいままなので、すぐお料理に使えますよ。

●ごみを捨てるときの工夫

キッチンのごみ箱の横にはセロハンテープを常備すると便利です。お菓子や食品が入っていたビニール袋などは、クルクルと小さく丸めてテープで留めます。卵のパックやプラスチックトレイなどは、ハサミで小さく切って重ねてテープで留めます。

このようにコンパクトにしてから捨てれば、ごみの体積が減るのでごみ袋も少なくて済み、ごみの搬送にかかる環境負荷も少なくすることができます。



すき間も
ごみのうち
なんだ

●ポイント洗い洗剤は 専用のものを買わない

襟や袖など、汚れやすい部分に使用するポイント洗い用洗剤。わざわざ専用のものを買わなくても、普通の液体洗剤で代用できます。

とは言っても、そのままではポイント洗いに使いにくいので、封書などをとめる水のりの空き容器をきれいに洗って再利用。水のりの容器は口がスポンジのようになっているので、洗剤を入れて使うと洗濯物の汚れの部分に塗りやすく便利です。



小さくて使いやすい!

「マイバック」の準備はOK?

いよいよ4月からレジ袋の無料配布が中止になります

4月1日から、滋賀県内の多くのスーパーマーケットの食品売場等で、レジ袋の無料配布が一斉に中止されます。お買い物にはマイバックをお忘れなく。

このように、日常生活でのちょっとしたことの積み重ねが、ごみの減量だけでなく、省資源や地球温暖化の防止につながります。みんなで取り組みの輪を広げましょう。

