

6 私たちに何ができるの？

ちょっと気をつければ、すぐにできる。さあ、今日からアクション！！

こんなこと
してくれると
助かっちゃう！



アクション 1

食べ残し・飲み残しの
ないようにしましょう

料理は食べ残し
のない分量を作
りましょう。



アクション 2

流しから調理くずを
流さないようにしましょう

三角コーナーやストレーナーには水切りネ
ットなどを付け、細かくくずまで取りましょ
う。また、流し台のゴミはこ
まめに取り除くようにし
ましょう。



アクション 3

食器などの汚れは、
キッチンペーパーや
ゴムベラで拭いてから
洗いましょう



拭き取りの 報告事例	拭いて洗った場合のBOD負荷量の削減		
	拭かない	拭いた	削減負荷量
ハンバーグの場合	3.5g	2.3g	1.2g
トンカツの場合	23.6g	19.5g	4.1g

(資料) 国立環境研究所資料

アクション 4

使い古しの油を
流さないようにしましょう

天ぷら油は、油こし紙などで汚れを取り除き、
何回か繰り返し使いましょう。やむをえず捨
てる時は、古紙やぼろ布な
どに染み込ませたり、市販
の油固化剤などを使ってゴ
ミとして出しましょう。



アクション 5

米のとぎ汁は植木などに
まいて、肥料として
利用しましょう

水の節約にもなる
し、一石二鳥だね。



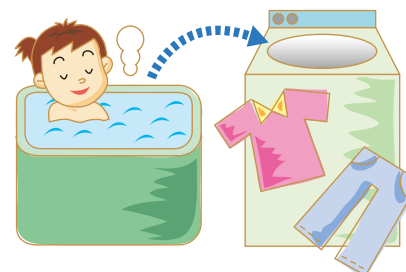
アクション 6

シャンプーなどを
使い過ぎないように
しましょう



アクション 7

風呂の残り湯は洗たくなどに
再利用しましょう

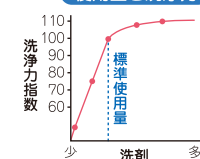


風呂の残り湯を洗たくにすれば節水にもな
るし、水温が高い(20~40℃)から
少ない洗剤で汚れが落ちるね。

アクション 8

洗剤は
正しく量って
使いましょう

使用量と洗浄力



洗剤の洗う力は、一定量
以上はあまり差がありま
せん。正しい量を使えば、
経済的だし、環境にもや
さしいね。

