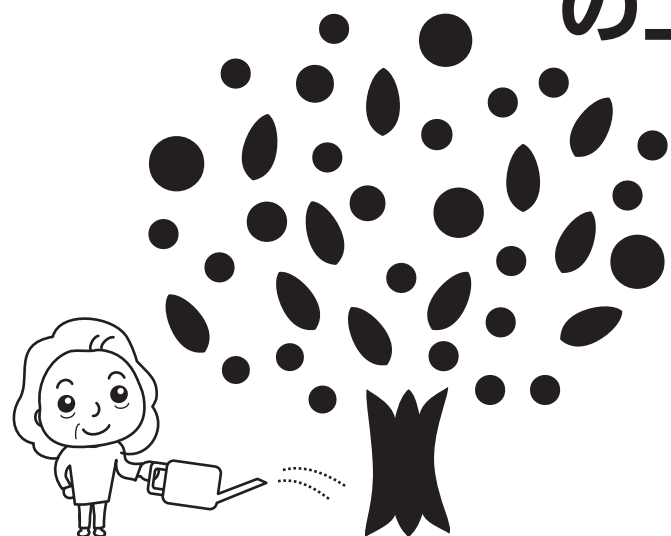


もったいない

の工夫帳



もったいないとは

「もったいない」という日本語は昔から、物の価値を生かしきることなく簡単に捨ててしまったり、無駄使いする時に使われています。この言葉の中には、自然の恵みや、物を作ってくれた人達への感謝と思いやりの気持ちが込められています。



地球上にある全ての物は、自然の恵みや先人の努力があって存在しています。つい忘れてしまいがちなことに感謝の気持ちを持ち、全ての物を大切に作る心掛けが「もったいない」を減らす近道とも言えます。

また現代では、日本人が昔持っていた「もったいない」の考え方こそ、環境問題を考えるにふさわしい精神として世界に広まっています。

使い捨ての物

〇〇円



どっちにしよう?

長く使える物

〇〇〇円

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

「もったいない」を減らすために…

身近なことから見直そう

無駄なく無理なく賢く

無駄を防ぐことは重要ですが、「もったいない」からと、無理やガマンをする必要はありません。ちょっとした工夫を取り入れることで様々な効果が上がるのが理想です。日々の生活の中で、時代に合った賢い行動を考へることも大切ではないでしょうか。



「MOTTAINAIキャンペーン」
Reduce(ゴミ削減)、Reuse(再利用)、Recycle(再資源化)
+かけがえない地球資源に対する Respect(尊敬の念)
が込められている言葉「もったいない」を世界に広める
活動には、多くの人や企業が賛同しています。

できることから

- 物が作られるまでの時間や人の労力に感謝し、物を最後まで使い切る。
- 地球上の限られた資源を有効活用するため、無駄使いしない。リサイクルに取り組む。
- 自然の恵みに感謝し、大切に使う。

使える物は
再利用して
新たに買わない

リメイクを
楽しむ

レジ袋は
もらわない

お気に入りの
マイバッグを
使う

もったいない例

台所から出るゴミの量が多い



使う前に腐らせて
捨ててしまう物は
ありませんか

作り過ぎて
食べ残して
いませんか

食べられるのに
捨てていませんか

食品ロスの
現実

まだ食べられるのに捨てられている食べ物
=「食品ロス」は、日本では年間500~800万トン。
これを1人あたりに換算すると、毎日おにぎりを
約1~2個分捨てていることとなります。



こうして解決

- ◎買い過ぎない
- ◎捨てる前に考える



●野菜の皮や切れ端
スープや味噌汁の具・
素揚げ・きんぴらに

こんな部分も
おいしく
食べられます

●ゴーヤのワタ
スープや味噌汁の具・
天ぷらに

●エビの殻
スープや味噌汁のだし・
素揚げに

◎賞味期限と消費期限の違いを理解する

●消費期限

=食べても安全な期限

日付を過ぎた物は
食べないほうが安全です。

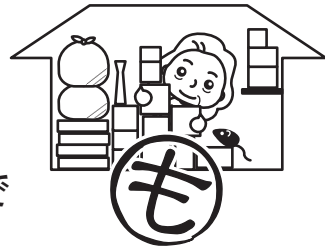
●賞味期限

=おいしく食べられる期限

日付を過ぎても、すぐ食べられなく
なるわけではありません。

賞味期限を過ぎた物は自己責任で判断しましょう。

もったいない 例



何でも捨てずにとっておくので
家に物が沢山あふれている



何年も使わずに
しまっているだけの
物はありませんか

よい品であっても
劣化して使えなく
なっていませんか

大切にしておくのは
いいけれど…

「長い間しまっておくだけで使わないのは
もったいない」
「収納しておくスペースがもったいない」
という考え方もあります。



こうして解決

- ◎必要な物だけ買う
- ◎手離す (= 整理する)



例えば…

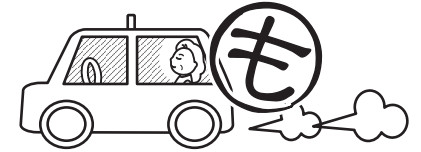
- リサイクル回収に出す
- リサイクルショップで売る
- フリーマーケットで売る
- バザーに出す
- 欲しい人や団体に譲る
- 廃棄する

「小型家電リサイクル法」

携帯電話やデジタルカメラ・
CDプレーヤー・ゲーム機などの
小型家電には、希少な金属など
様々な鉱物が含まれています。

廃棄されずに家庭の押入れで
眠っている物から、埋もれた資源
をリサイクルし、有効に活用する
ため、各市区町村での回収が
進められています。

もったいない 例



出掛ける時は必ず、車などの乗り物を使う



近距離なのに、つい
乗ってしまうことは
ありませんか

運動不足で
筋力が弱って
いませんか

移動のエコ
「スマートムーブ」

移動する時のCO₂の排出量を減らす+健康+
快適なライフスタイルを提案する取り組みです。
(より環境に優しいのは、車よりも電車です。)



こうして解決

◎徒歩・自転車など、違う移動手段も考える

- 自分の足で歩けば、体が鍛えられて健康にいい
- 新たな発見や楽しみが増える
- 環境への負荷が少ない

※無理をせず、移動距離や体力・体調に
合わせて、できる範囲で行いましょう。

もったいない 例 …私の「もったいない」を考えてみよう!



こうして解決

これならできる

ガマンしない 節電・節水

🍴 ご飯は無洗米にする

🍴 炊飯器の保温時間を短くする

🍴 冷蔵庫の庫内にカーテンをつける

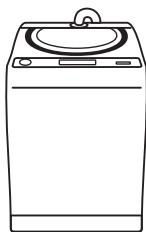
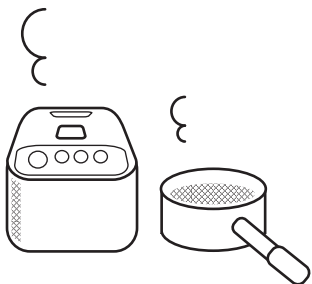
🚿 洗濯洗剤はすすぎ1回タイプを使う

🚿 浴槽のお湯はフタ+断熱シートで保温する

🚿 シャワーはこまめに止める

🚿 歯を磨く時や洗顔する時は水を流しっぱなしにしない

🚿 温水便座の温度を下げる



🍴 ゆで汁は洗い物や別の調理に使う

🍴 食器は汚れを拭きとってから水をためて洗う

🍴 食器洗い洗浄機の乾燥時間は短くする

🔌 使用していない電化製品のコンセントを抜く

🔌 電気カーペットの下に断熱シートを敷く

🔌 夏はエアコンの室外機に日除けを付ける

👤 加湿器を使わず濡れタオルなどで加湿する

買い換える際は「節水」タイプや「省エネ」タイプも検討しましょう

🍴 食器洗い洗浄機を使う

🚿 節水用のシャワーヘッドにする

🚿 節水タイプのトイレにする

古くて新しいeco

風呂敷

「包む」という行為には、物を大切に、心を込めて扱うという意味があります。

江戸以前から日本人になじみのある「風呂敷」は、小さく折りたたんで持ち運びが便利です。レジ袋をもらわず、エコバッグとして使うほか、贈り物の包装にしたり、ストールや敷物の代わりに使ったりと、様々な活用できる優れたecoグッズです。

風呂敷でかんたんに作れる

💧 使い勝手のよい、涙の形のかわいいVバッグです

ドロップバッグの作り方

風呂敷の裏が外側になるように、中表で三角に半分に折ります。

左右の角をそれぞれひとつ結びにします。風呂敷の一边の真ん中あたりに結び目ができるぐらいが目安です。

左右の結び目から先までの長さがだいたい揃っているか確かめます。(風呂敷の一边の長さの1/4~1/5ほどあれば、ちょうどよいです。)

袋状になった風呂敷を、表の面が外に出るように裏返して、左右の結び目を袋の中に入れ込みます。

残った二つの角を上で真結びにします。

※真結び



風呂敷の一边の長さ



約1/2



約1/4~1/5

