



もったいない、で、エコ

環境省は、国内の2004年度の温室効果ガスの総排出量が、二酸化炭素換算で約13億5500万トンだったことを明らかにしました。

前年度比0.2%の微減ですが、1990年比では8%増と京都議定書が定める「2008～2012年に1990年比6%減」にはほど遠く、目標達成のために必要な削減量は計14%となっています。

「もったいない」と思うことをひとつずつ減らしていくこと、家庭の中でひとつでも目標を決めていくことで大きな目標を達成できるかもしれません。

今年の「もったいない、で、エコ」に寄せられたアイデアから、ひとつ行動目標を立ててみてはいかがでしょうか。

2006年 8月 発行
NECネットワーク・センサ(株)

デパート、スーパー、コンビニ等で買い物をすると、その都度レジ袋等に商品を入れてくれる。また、専門店等では過剰に包装し、コンビニでは、過剰した弁当を別の袋に入れる。

- ◆ 買い物袋を持参し、袋はいらないと断る。
- ◆ 袋は入るだけ詰め込み、必要な分だけ貰う。
- ◆ 包装を断るようになっている。
- ◆ レジ袋をゴミ袋として使用する。
- ◆ 自宅で使用する物は、店名の入ったテープの貼り付けのみにしている。



種々の販売商品は、包装が過剰である

- ◆ 計り売りの復活
- ◆ 袋や入れ物を持参し、包装を断るか簡易包装してもらい購入する。
- ◆ 過剰包装は断る。
- ◆ 包装紙の模様がきれいなものは、小物入れなどの装飾に使用する。
- ◆ 透明パック等の容器をもらった場合は、お弁当箱等の代わりに再利用する。



必要のないものまで買ってしまう。

- ◆ 必要性の低いものは購入しない。



コンビニで、カップのアイスを買うと自動的にスプーンがついてくる。

- ◆ コンビニのスプーンは断り、家にある金属のスプーンを使う。



コンビニ弁当の割バシ使用をひかえる。

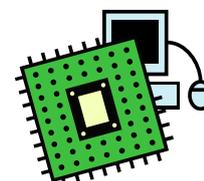
- ◆ 毎回洗って使える箸を使用する。(マイ箸の携帯)

新しいものを買ったり、使わなくなったりして不用品がでた・・・。

- ◆ 古くても安いものが欲しい人がいるかも知れないので、ネットオークションに出品する。
- ◆ 知り合いに譲るか、リサイクルショップ、バザー等に出品する。
- ◆ 極力リサイクルできるものは分別し、ごみを減らすよう気をつける。(紙類やトレイ)

家庭電化製品が故障したり、使わなくなったりした。

- ◆ ちょっとした修理は自分でやり、再度利用する。
- ◆ ジャンク品やバルク品を収集し、究極の98ノートをつくった。
- ◆ 筐体が余っている人がいたので、組み合わせてパソコンをつくり別な友人にあげた。



調理時間や、温めなおす時間ももったいない。

- ◆ 保温に気をつけるため新聞紙などで覆う。
- ◆ 効率のよい圧力なべを使う。
- ◆ ガスを使わないで調理できるシャトル鍋を使う。



消してもついている電源。つけっぱなしになっている電化製品は…。



- ◆ 寝る前に必ずパソコンのディスプレイ、ビデオの電源、テレビの待機電源を確認し、消すようにする。
- ◆ スイッチ付きテーブルタップを使用し、こまめにON-OFFできるようにした。
- ◆ 使用していない電化製品等は主電源から切る。
- ◆ 部屋の電気もこまめに消す。
- ◆ 使わないときは、コンセントを抜いておく。
- ◆ 最初は、使う都度コンセントの抜き差しを行っていたが、なかなか続かなかった。だからコンセントにスイッチ付きのアダプタを使ったら、ON-OFF が定着した。

白熱電球は消費電力が大きい。

- ◆ 電球形の蛍光灯に変えて消費電力を下げている。
- ◆ 近い将来はLEDタイプへの変更も考えている。



家族4人なのにテレビ3台を使用し、それぞれ異なる番組をみたり、ばらばらに食事を取る

- ◆ 電気代がかかるし、温暖化防止策のため、ときどき家族団らん時間を設け、同じ番組を観ることにした。
- ◆ 食事の温めなおし等で電気代がかかるし、温暖化防止の為、極力家族同時に食事をとるようにした。



～ まだまだできます、CO削減、家計の節約 ～

(CO2削減量(kg-CO2/年) / 節約金額(円/年))

照	明	： 蛍光ランプ (15W) を1日1時間短縮する。 2kg-CO2/年 / 130円	
冷	凍、冷蔵庫	： 冷蔵庫の物の出し入れを工夫する。 6kg-CO2/年 / 360円	
給	湯	： ガス給湯器の設定温度を40℃から38℃にする。 28kg-CO2/年 / 1,910円	
冷	暖	房	： 冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する。 約31kg-CO2/年 約2,000円
洗	濯	機	： 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす。 約17kg-CO2/年 / 約5,000円
電	気	ポット	： ポットやジャーの保温を止める。 約31kg-CO2/年 / 約2,000円

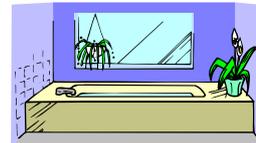
【出典：財団法人／省エネルギーセンター】

夜更かしによる電気の無駄遣い。

- ◆ 家族の中に早寝早起き愛好者を増やして、電気の消費を減らす。特に、春夏の日が長いサマータイムの時期が効果あり。

風呂のお湯の節約と残り湯を捨てる。

- ◆ 水を入れた2L程度のペットボトルを2～3本に湯船の底に沈めて湯船の水を節約する。
- ◆ 観葉植物への供水、水まき、洗車、洗濯、清掃等に活用する。
- ◆ お風呂に入る人が、少ない時は、交換せず次の日も使用した。



家族風呂、各人バラバラの時間帯に入浴している。

特に冬場は湯がさめやすく、その都度追い焚きしている。

- ◆ 極力入浴タイムを設定し、ガス・電気の省力を図る。
- ◆ 浴槽湯面にビニールシートを張り保温に努める。
- ◆ 家族そろって入浴し、お風呂の焚く時間を短縮する。
- ◆ できるだけ連続して入浴するようにしている。



お米のとぎ汁をそのまま捨てている。

- ◆ 植木の水遣りに利用する。
- ◆ 食事後の洗い水に利用する。
- ◆ 無洗米にして洗わない。

雨の日の、雨水のは…。

- ◆ 雨戸井からポリバケツに雨水を貯めておき、湯水時に庭木の水やりに使用する。
- ◆ 雨水をためて水洗トイレに使う。



ダンボール、古新聞その他包装紙など、たまに捨てていた。また、コンビニ等に設置してあるゴミ入れに新聞／雑誌が捨ててあることを見受ける。

- ◆ 濡らして窓掃除に利用する。
- ◆ 地域主催の古紙回収/月1回に、まとめて出すようにした。
- ◆ 自分は家に持ち帰り、市の資源ごみ回収に出す。

家庭で毎日多量に出る生ごみや、枯れ葉、刈草など可燃ゴミとして出す。

- ◆ 生ゴミ処理機等により、自宅で堆肥化し家庭菜園等に利用する。



子供の小学校で配布されるプリントで表紙が印刷されていないもの、片面印刷の折り込み広告が多数ある。

- ◆ 裏側を子供の計算用紙、メモ用紙等に使用する。
- ◆ パソコン画面で見づらいのでプリントアウト用に利用する。
- ◆ 提出書類・重要書類でない場合は、両面コピー、裏紙コピーをする。



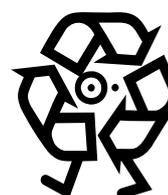
電話代やクレジットカード等の利用明細書が郵送されて来て、その袋や同封されている広告などがゴミになる。

- ◆ インターネットでのサービスがある場合は、Webを利用する。
- ◆ 送付元に不要な旨を伝え送付しないようにする。



リサイクルできる物が、分別しないでまとめて捨てられる。

- ◆ リサイクルできる、PETボトル、カン、ビン、古紙などの分別を的確に行う。
- ◆ 大きなゴミ箱をいくつも置けないため、ペットボトルの下半分を利用したプラ専用のゴミ箱を設けている。
(紐で吊り下げ使用、車の中でも使用)



着られなくなった、着なくなった洋服類

- ◆ 知人で利用できる人がいればあげるか、リサイクルショップ、バザー等に出品する。
- ◆ 先を考え、アジャスタブル機能のあるズボンを購入するように心掛ける。
- ◆ 運動、規則正しい食生活等により体型維持に努める。
- ◆ ボランティア団体等への寄付し、国内外問わず幅広く活用してもらう。



賞味期限が切れたり、余って腐らせてしまう野菜類の食材廃棄。

- ◆ 安いからとまとめ買いを止め、食べきれぬ分だけの食材を購入するようにした。
- ◆ 野菜室の整理整頓（牛乳パック・ペットボトル等利用し見えやすく、購入月日の新しいのを奥にし古いのを手前に置く）
- ◆ 調味料を買う時、大きい方が割安だと思い大きいのを購入するが、結局賞味期限までに使いきれずに捨ててしまうため、頻繁に使うものでなければ、割高でも小さい方（個別パック）等を購入し、無駄に捨てないようにする。
- ◆ つい余らせて腐らせてしまう野菜は、休みの日に大きな鍋で煮て冷蔵庫に保管している。作るときは出汁だけで味付けをして、豚肉を入れて味噌味でトン汁風に、うどんと一緒にケンチンウドン風にと工夫するとあきないで食べられる。

大根等の根菜類の葉、キャベツの芯等をまだ食べられるのに捨てる事

- ◆ 料理する場合は極力最後まで使用する。硬い部分はそれに適した料理方法をする。
- ◆ 葉っぱ等は栄養に富んでいるので、漬物や炒め物に活用し食する。
- ◆ ネギの根の部分だけを庭に植えたところ、また伸びてきたので、収穫し食べた。

外食(食べ放題等)や、私生活において食べ物を残す人が多い。

- ◆ 食べられる量だけ、注文するか、お皿にとる。
- ◆ 野菜や果物等自分でつくる体験を試みる。
- ◆ お百姓さんの苦勞・大変さを考える。
- ◆ 食べられる分だけお皿にとって、食べ残し(生ごみ)を出さない。



大量の食材の処理と贈り物

- ◆ 2人家族なのに、大量の食材をもらった為、近所にお裾分けした。これを教訓に、贈り物をする時は、居住家族数・年齢・趣味・趣向を考慮するようにしている。

車に乗る時のアイドリング

- ◆ 信号待ちなどアイドリング時は、エンジン停止に心掛ける。



買い物に出掛ける時、ちょっとした距離でも車を利用する。

- ◆ 健康のため、エネルギー節約のため出来る限り徒歩・自転車を利用する。
- ◆ 大きな荷物以外の時は、公共の交通機関を利用し運ぶ。

特売だからといって、10kmもはなれたスーパーに車で行く。

- ◆ 十円単位の違いであれば、近くのスーパーへ歩いて行く。ガソリンを節約でき、環境にもやさしい。

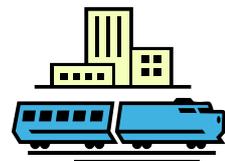


地域の行事などで参加者を家族ごとに車で送迎をしている。

- ◆ 近所に同じ行事に参加する人に声をかけ、乗り合いにて送迎をしている。
- ◆ ワンボックスカーを出してもらおうようにして車の台数を減らした。

車の燃費が悪くなった

- ◆ 定期的なタイヤの空気圧の点検。
- ◆ この際、燃費の良いエコカーに乗り換える。



車で都心まで買い物に出かけたが、駐車場に入るのに1時間も掛かった。

- ◆ 混雑が予想される場所に行く時は、早めの時間帯に行くか、時間帯をずらすか、あるいは公共交通機関を利用する。



環境への負荷が少なく、あるいは環境の改善に役立つ環境に優しい製品を示すマークのことです。

ECOマーク品等ない物の購入

- ◆ 物を購入しなければならない場合、ECOマークの有無を確認しECOマークが付いているものを買う。ECOマークの無い場合でもリサイクル表示が有るものを優先して買うように努め、廃棄時は指定に従い処理する事で間接的に物を大切にする。

雨の日に、スーパー等の入り口に準備している傘の収容ビニール袋

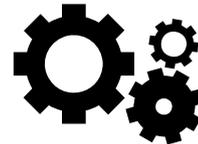
- ◆ 入店前に傘の水を切り、袋は使用しない。また、自家用車で買い物に行った際は、なるべく傘を使用しない。自家用車の内で再使用する。
- ◆ もっと丈夫な入れ物にして使いまわす。

キムワイプで基板や細かい部分を清掃する時、1枚そっくり使用すると、かなり使用しない部分がある。またIPA(アルコール)も余計に使用してしまう。

- ◆ キムワイプをある程度細かく切って使用することにより、無駄がなくIPAも余計に使うことがなく、一石二鳥である。

むやみに部品の製造を中止しない。

- ◆ 部品を全て使用出来るシステム構築する。(製品を長く使う。)



NECネットワーク・センサ(株)
生産革新推進部 環境管理センター

〒183-8501

東京都府中市日新町一丁目 10 番地

TEL 042-333-6753

FAX 042-333-6773