

エコライフデーのすすめ

~エコライフデー取組の手引き~



毎月 5 日はエコライフデー！

鹿児島県では、毎月 5 日をエコライフデーとし、
県民の皆さんと、電気、水、燃料などの省エネ活動やエコ
ドライブに取り組んでいます。

県民みんなで、地球温暖化防止に積極的に取り組みま
しょう！



©鹿児島県ぐりぶー・さくら

【地球環境を守るかごしま県民運動推進会議事務局】

鹿児島県環境林務部環境林務課地球温暖化対策室 〒890-8577 鹿児島市鴨池新町 10-1

TEL 099-286-2586 FAX 099-286-5539

鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター 〒891-0132 鹿児島市七ツ島 1 丁目 1 番地 5

(一般財団法人 鹿児島県環境技術協会) TEL 099-284-6013 FAX 099-284-6257

こうして起こる地球温暖化

地球温暖化とは

太陽から地球に降り注ぐ光は、地球の大気を素通りして地面を暖め、その地面から放射される熱を大気中の二酸化炭素、メタンなどの温室効果ガスが吸収し、大気を暖めます。これを「温室効果」といいます。

現在、地球の平均気温は14°C前後ですが、もし温室効果ガスがなければ、マイナス19°Cくらいになるといわれています。

産業革命以降、産業活動が活発になり、二酸化炭素(CO₂)、メタン、さらにはフロン類などの温室効果ガスが大量に排出されるようになり、大気中の温室効果ガスの濃度が高まった結果、温室効果が強められ、地球全体として気温が上昇し始めています。これが地球温暖化です。

地球温暖化の影響について

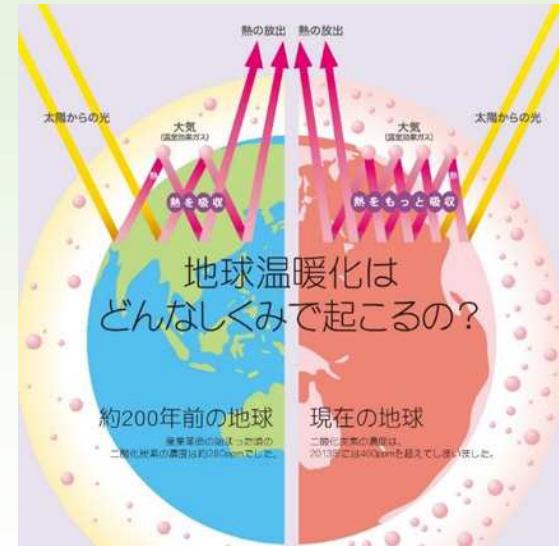
気温や海水温度が上がると、山や大陸の氷がとけ出し海水の量が増えるとともに、海水の体積が増えて海面が上昇し、洪水や高潮の被害の拡大が予測されています。また、年間降水量の変動幅が大きくなることで、大雨や渇水の発生する可能性が高くなることや、海水温の上昇等により強い台風が発生しやすくなることが考えられます。

そのほか、農林水産物の収量の変化や品質の低下、熱中症の増加や熱帯地方の感染症の発生地の拡大なども予測されています。

地球温暖化を防ぐために

温室効果ガスの大気中の濃度をこれ以上増やさないための取組が世界で進められています。温室効果ガスの1つである二酸化炭素は、日常生活のあらゆる場面で発生しています。エアコンや照明、テレビなどで使う電気を作る発電所から、自動車からの排気ガスとして、料理をするコンロから、水道も水を浄化する際に電気を利用しています。

地球温暖化を防ぐために、私たち一人ひとりが、二酸化炭素の排出量を減らすよう生活を見直していく必要があります。



資料)全国地球温暖化防止活動推進センター

1 海面上昇 高潮 (沿岸、島しょ)	2 洪水 豪雨 (大都市)	3 インフラ 機能停止 (電気供給、医療などのサービス)
4 熱中症 (死亡、健康被害)	5 将来の 主要なリスク とは? 複数の分野地域におよぶ 主要リスク (出典)IPCC第5次評価報告書 WGII	6 食糧不足 (食糧安全保障)
7 水不足 (飲料水、灌漑用水の不足)	8 海洋生態系 損失 (漁業への打撃)	9 陸上生態系 損失 (陸域及び内水の生態系損失)

資料)全国地球温暖化防止活動推進センター

二酸化炭素を減らしていこう！

地球環境を守るかごしま県民運動って？

私たちの日常生活や通常の事業活動において、電気や燃料の消費、自動車の使用、ごみの排出など身近なところから、地球環境の保全のための具体的な実践活動に取り組み、かけがえのない地球環境を守り育て、次の世代に引き継いでいくことを目的としています。

《推進母体》

事業団体、民間団体、行政など約160の団体で構成する
「地球環境を守るかごしま県民運動推進会議」

《運動の内容》

- ① 毎日5日をエコライフデーとし、毎月のテーマに合わせて、省エネ・省資源やエコドライブなどの環境保全活動に取り組みます。
- ② 毎年1回、県民運動推進大会を開催します。
- ③ 県民運動を広く知ってもらうとともに、実践活動への取組を促すため、広報活動やイベントを実施していきます。

省エネ行動チェックリストやエコライフデーに取り組もう！

- ①省エネ行動チェックリストの取組項目及び月毎の重点取組項目にあわせて、取組を実施してみよう！
- ②日々の生活の中で重点取組項目を実践できたかどうか、毎日自己点検してみよう！
- ③電気、ガスなどの使用量を記入して、生活の中でどれだけ二酸化炭素を排出しているかチェックしてみよう！

手引きを活用して
地球に優しい暮らしをしてみませんか



環境家計簿をつけてみよう！

次のページの表を使って、1年間で家庭からどのくらい二酸化炭素(CO₂)を排出しているのか、計算してみましょう。

＜環境家計簿のつけ方＞

①請求書などをみて、使用量と金額を記録しましょう。

毎月の電気、都市ガス、LPガス、ガソリン及び灯油の使用量と金額を、請求書などを参考に記入してください。

②二酸化炭素排出量を計算して記録しましょう。【 使用量 × 排出係数 = 二酸化炭素排出量(kg) 】

使用量に、それぞれの排出係数をかけた値が、二酸化炭素排出量となります。

(例) 電気の使用量が10kwhの場合 使用量10kwh×排出係数0.296=二酸化炭素排出量2.96kg

排出係数 電気は九州電力(株)の基礎排出係数(令和3年度)による

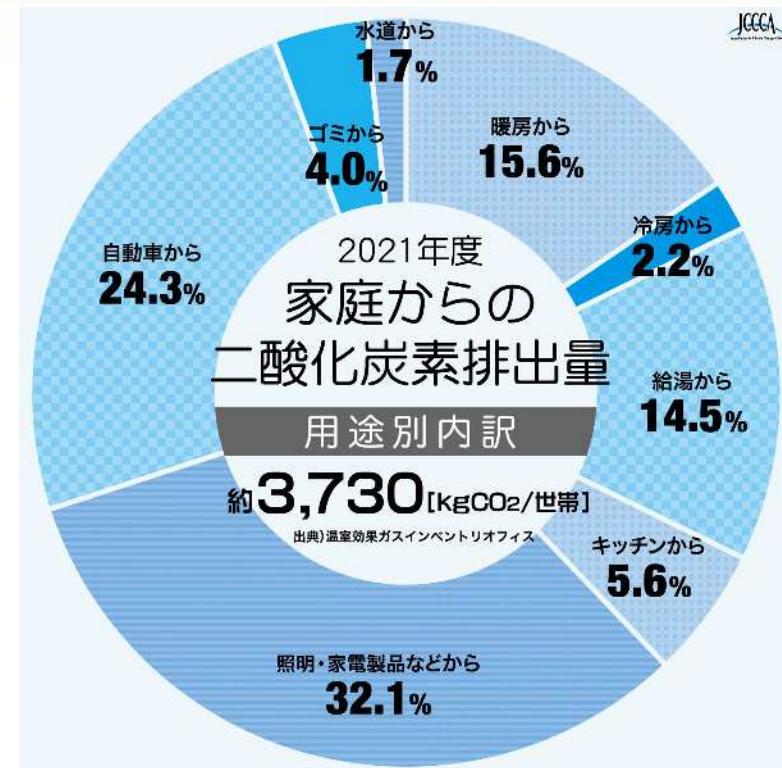
その他は、環境省「温室効果ガス排出量の算定・報告・公表制度」より引用

注目！

家庭ではこんなところから
二酸化炭素が排出されています。

2021年度の家庭からの二酸化炭素排出量は1世帯当たり約3,730kgです。そのうち、照明・家電製品などが32.1%，自動車が24.3%を占めています。

2050年カーボンニュートラルの実現に向けては、家庭での省エネが大事なポイントになります。



資料)全国地球温暖化防止活動推進センター



環境家計簿

毎月計算した二酸化炭素排出量を下の表にまとめ、1年間の光熱費と家庭から排出された二酸化炭素の量がどのくらいになるのか確認しましょう。

			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	比較	
電気	排出係数	使用量 (kWh)													①	(1)−(2)= kWh③ ③×0.296=	
	×	CO ₂ (Kg)													②		
	0.296	金額 (円)													③	kg-CO ₂	
	昨年の使用量 (kWh)														④		
都市 ガス	排出係数	使用量 (m ³)													①	(1)−(2)= m ³ ③ ③×2.31=	
	×	CO ₂ (Kg)													②		
	2.31	金額 (円)													③	kg-CO ₂	
	昨年の使用量 (m ³)														⑤		
LP ガス	排出係数	使用量 (m ³)													①	(1)−(2)= m ³ ③ ③×6.55=	
	×	CO ₂ (Kg)													②		
	6.55	金額 (円)													③	kg-CO ₂	
	昨年の使用量 (m ³)														⑥		
ガソ リン	排出係数	使用量 (L)													⑦	△	
	×	CO ₂ (Kg)													⑧		
	2.32	金額 (円)													⑨		
灯油	排出係数 ×2.49	使用量 (L)													⑩	△	
		CO ₂ (Kg)													⑪		
		金額 (円)													⑫		
合計		CO ₂ (Kg)													⑬	△	
		金額 (円)													⑭		

(記載例) 電気の使用量が10kwhの場合 使用量10kwh×排出係数0.296=二酸化炭素排出量2.96kg

県民向け

[このカレンダーを家族の目につく場所に貼って毎日記録しましょう！省エネは健康に気をつけて行いましょう！]

省エネ行動チェックリスト

省エネ・省資源に取り組んでみよう！

★毎日、省エネ行動チェックリストをチェックし、取り組んだ項目に○をつけよう！

月



取り組み項目	削減量(g/日)	でき日																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1 エアコンの設定温度に気をつけた。(室温の目安28℃)	102																																	日
2 冷房は必要なときだけつけるようにした。	64																																	日
3 照明を使わないときはこまめに消した。	5																																	日
4 テレビを見ていないとときはこまめにスイッチを切った。	17																																	日
5 テレビの画面は明るすぎないように調節した。	34																																	日
6 ビデオゲームの使用時間を短くした。	106																																	日
7 冷蔵庫は中に物を入れすぎないようにした。	54																																	日
8 冷蔵庫を開けている時間を短くした。	8																																	日
9 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用した。	31																																	日
10 電気便座は使わない時はフタをしました。	43																																	日
11 掃除機をかける前に部屋を片付けた。	4																																	日
12 使わない電気製品は主電源を切った。またはコンセントを抜いた。	120																																	日
13 お風呂は家族で間隔を空げずに続けて入った。	233																																	日
14 シャワーをこまめにとめた。	78																																	日
15 台所や手洗いで水をこまめにとめた。	6																																	日
16 買い物をする時はマイバッグを使った。	1																																	日
17 水筒やマイボトルを使って、ペットボトルの使用を減らした。	92																																	日
18 車の運転は加速や減速の少ない優しい運転をした。	220																																	日
19 車の発進時にふんわりアクセル「eスタート」をした。	627																																	日
20 車の運転時に早めのアクセルオフを心がけた。	136																																	日
21 アイドリングストップを心がけた。	130																																	日
22 近くに行くときは、車から歩徒や自転車に替えた。	141																																	日

県民の皆様ができる取り組みを紹介しています！

鹿児島県は、県民・事業者・行政が力を合わせて、一体となって地球温暖化策を積極的に推進することにより、2050 年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロとする、カーボンニュートラルを目指しています。私たちは、地球温暖化を抑えなければならないこと、そのためには温室効果ガスの排出量を削減する必要があることを理解した上で、自分たちでできることから取り組みましょう。

県民の皆様ができる取り組みを鹿児島県のホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。



(県HP)

4月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議

毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい交通を考える（自転車や公共交通機関の利用）

- ①近くへの外出は、環境と健康のために徒歩や自転車で出掛けます
 - ②自転車や公共交通機関を積極的に利用します
 - ③週1日は、ノーマイカーデーに取り組みます



「通勤や買い物にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。」

*1kmの車の運転をやめると・・・

二酸化炭素排出量 約141 g 削減

【出典：経済産業省資源エネルギー庁ホームページ】

*自転車及び徒歩による通勤では、車等に比べてがんによる死亡リスクが40%、心臓疾患による死亡リスクが52%も低くなっています。

【自転車活用推進官民連携協議会「自転車通勤導入に関する手引き」】

九州のバス時刻表 <http://qbus.jp/>

携帯やPCから、九州内のバス路線、ダイヤを検索できます。
自動車通勤の方へ！ノーマイカーデーを応援します！

自動車通勤の方を対象に、毎週水曜日のバス・市電の料金を半額（子供料金）に割り引く「エコ通勤割引バス」を無料で発行しています。

<http://www.pref.kagoshima.jp/infra/kotu/buss/eco-pass.html>

【お問合せ先 県地球温暖化対策室 TEL : 099-286-2586】

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

5月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議

環境にやさしい自然との付き合い方（緑化活動）

- ①家庭や地域など、暮らしにみどりを取り入れます（緑のカーテン、屋上緑化）
 - ②公園や森林、農地でみどりとふれあいます
 - ③県産材、国産材を使った製品を利用します



《緑のカーテン》

家の外の窓にゴーヤや朝顔などのツル性の植物を植え、自然のカーテンを作ります。日差しをさえぎり室内温度や建物の表面温度を下げるだけではなく、葉の表面から水分を蒸発させる「蒸散作用」により周囲の温度を下げる効果もあります。実のなる植物なら果実もとれます。

(ゴーヤの時期)

- | | |
|------------|-----------|
| ①種をまく | 3月～4月 |
| ②プランターに植える | 4月下旬～5月上旬 |
| ③成長する | 5月中旬～7月上旬 |
| ④実の収穫 | 7月中旬～9月末 |
| ⑤片付け | 10月～ |

(アサガオの時期)

- | | |
|------------|----------|
| ①種をまく | 5月～6月中旬 |
| ②プランターに植える | 6月いっぱい |
| ③成長する | 7月～9月 |
| ④花が咲く | 7月下旬～9月末 |
| ⑤片付け | 10月～ |

緑のカーテンに適している植物は、夏に葉が茂り、冬に葉が落ちる植物です。夏は日差しをさえぎり、冬は日差しを部屋に取り込むことで、冷暖房の使用を抑えることができます。

《県産材・国産材の利用》

森林は二酸化炭素の吸収、山崩れなどの災害の防止、また水資源を蓄えるなど大切な役割を担っていますが、現在、国内には手入れの行き届かず本来の役割を十分果たせなくなっている森林がたくさんあります。県産材や国産材の製品を使うことは、林業の生産活動を活発にし、手入れの行き届いた元気な森林を育てることにつながります。

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

6月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議
毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい暮らしを考える（環境学習）

- ① 「環境月間」中に環境について考えます
 - ② 環境に関する学習会やイベント、地域の行事などに参加します
 - ③ 冷房は室温28度を目安にします



「環境の日」と「環境月間」

国連は、1972年6月5日から、スウェーデンのストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して、6月5日を「世界環境デー」と定めており、世界各国で、この日に環境保全の重要性を認識し、行動の契機とするため様々な行事が行われています。

日本でも、6月5日を「環境基本法」（平成5年）により「環境の日」と定め、また、環境省の呼びかけにより6月を「環境月間」としています。

《こどもエコクラブ》

子どもエコクラブは、幼児（3歳）から高校生までなら誰でも参加できる環境活動のクラブです。子どもたちのエコ活動や環境学習を支援することで、身近な自然を大切に思う心と、問題解決のために自ら考えて行動する力を育みます。SDGsの項目にも、クラブの活動の多くがあてはまっています。

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

7月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議
毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい自然との付き合い方（海・河川の環境保全）

- ①使い古しの食用油などは水を流さないようにします
 - ②洗剤・石鹼・シャンプーは適量を使います
 - ③自然とふれあう際は、ごみを必ず持ち帰ります



《私たちにできる生活排水対策「台所ではこんなことを実践」》

- 食器を洗う前に、油汚れなどはふき取りましょう。
 - 残った油は継ぎ足して使ったり、炒め物に使うなど、できるだけ捨てないようにしましょう。やむをえず捨てる際は新聞紙などに吸わせてからにしましょう。
 - 水切り袋と三角コーナーを利用して、野菜の切りくずなどの細かいごみを処理しましょう。
 - 米のとぎ汁は植木の水やりに、養分を含んでいるので、よい肥料になります。

《私たちにできる生活排水対策「お風呂ではこんなことを実践」》

- 髪の毛などは排水口に目の細かいネットを張って処理しましょう。
 - シャンプーリンスは適量を守りましょう。

取り組めたと思う日は〇をつけましょう！

8月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議

毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい住まい方（節水）

- ①歯磨きや食器洗いの時の、水の出しつまなしをやめます
 - ②お風呂の残り湯を利用します（洗濯・庭木の水やりなど）
 - ③お風呂は適温・適量を心がけましょう



《洗濯での節水チャンス》

- お風呂の残り湯を利用！
洗濯にお風呂の残り湯を利用すれば、1回で約50リットルの節水になります。

《お風呂での節水チャンス》

- 長時間のシャワーは水のむだ使い！
シャワーは1分間に約12リットルの水を使います。
15分も使えばお風呂一杯分の水になってしまいます。

《炊事での節水チャンス》

- 流しっぱなし洗いはストップ！
流しながら洗うと平均110リットル使いますが、ため洗いだと約20リットル位で済み、90リットル節約できます。

『歯磨きで節水チャンス』

- 歯磨きの水はカップに取って！
　カップに組んで磨くと3杯程度（約0.6リットル）で済み、
　流しっぱなしに比べて約5リットルも節約できます。

【出典：国土交通省関東地方整備局ホームページ】

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

9月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議
毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい住まい方（省エネ）

- ①環境家計簿をつけて、電気やガスの使用量を確認します
 - ②冷蔵庫は、食品を詰め込みすぎず、扉を開ける時間をできるだけ減らす
 - ③主電源を切ったり、コンセントを抜いて待機電力を減らします



《冷蔵庫にものを詰め込みすぎない》

麦茶やカレー、シチューなど温かいものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか？庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるので注意しましょう。

《野菜の下ごしらえに電子レンジを活用》

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋に入れると煮崩れも少ないようです。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ入れるとガス代の大幅節約になります。

《電気ポットのプラグを抜く》

年間約524Kgの二酸化炭素排出量削減 年間で約3,330円の節約

低めの温度で保溫して必要なときにその都度再沸騰させましょう。また、長時間使わないときは、プラグを抜きましょう。

【出典：経済産業省資源エネルギー庁ホームページ】

取り組めたと思う日は〇をつけましょう！

10月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議

毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい買い物（マイバッグ）

- ①マイバッグ（エコバッグ）や風呂敷を利用します
 - ②過剰包装を断ります
 - ③環境マーク（エコマークやグリーンマーク等）の



《マイバッグを利用しましょう》

レジ袋の国内流通量は約10万tといわれています。マイバッグを持参することは、減量となる資源の節約やゴミの減量化、さらに生産・焼却時に発生する二酸化炭素の削減につながります。

【出典：環境省レジ袋有料化（2020年7月開始）の効果】

《私たちにできる生活排水対策「お風呂ではこんなことを実践」》

製品やサービスを購入する際に、環境を考慮して、必要性をよく考え、環境への負荷ができるだけ少ないものを選んで購入することを「グリーン購入」といいます。グリーン購入を行うことは、購入者自身の活動を環境にやさしいものにするだけでなく、供給側の企業に環境負荷の少ない製品の開発を促すことで、経済活動全体を変えていく可能性を持っています。

環境省 グリーン購入ホームページhttp://www.env.go.jp/policy/hozen/green/index.html

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

11月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議
毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい運転（エコドライブ）

- ①やさしい発進や加速度の少ない運転を実施します
 - ②駐車や長時間停車する場合はアイドリングストップを実践します
 - ③不要なものは積まずに走行します



《エコドライブをしよう！》

1 自分の燃費を把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。

2ふんわりアクセル「eスタート」

普通の発進より少し緩やかに発進（最初の5秒で時速20km）することで10%程度燃費が改善。

3車間距離にゆとりをもって、加減速の少ない運転

速度にムラのある走り方で、市街地で2%，郊外で6%程度燃費が悪化。

4 減速時は早めにアクセルを離そう

エンジンブレーキで燃料の供給が停止され、2%程度燃費向上。

5エアコンの使用は適切に

エアコンを使用すると、12%程度燃費が悪化。

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

- 6ムダなアイドリングはやめよう

10分間のアイドリングで130cc程度の燃料を消費。

7 滂滞を避け、余裕を持って出発しよう

1時間のドライブ中、道に迷って10分間余計に走行すると、17%程度の燃費悪化に相当。

8タイヤの空気圧から始める点検・整備

適正值より $0.5\text{kg}/\text{cm}^2$ 不足すると市街地で2%, 郊外で4%程度の燃費悪化。

9不要な荷物をおろそう

100kgの不要な荷物を載せて走ると、3%程度の燃費悪化。

10走行の妨げとなる駐車はやめよう

交通の妨げになる場所での駐車は交通渋滞の原因となります。

【出典：エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」】

12月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議
毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい住まい方（節電）

- ①暖房は室温20度を目安にします
 - ②電化製品は、省電力のものを選びます
 - ③こまめな消灯を心がけます



《冬の暖房時の室温は20度を目安に》

年間約25.9Kgの二酸化炭素排出量削減 年間で1,650円の節約

床に届く長いカーテンを使用するとより効果的です。

《省エネ型機器の現状》

【出典：経済産業省資源エネルギー庁ホームページ】

冷蔵庫：今時の冷蔵庫は10年前のものと比べると約40%～47%の省エネになります。

照明器具：電球型LEDランプは一般電球と比べると約86%の省エネになります。

テレビ：今時のテレビは9年前と比べると約42%の省エネになります。

エアコン：今時の省エネタイプのエアコンは10年前と比べると約17%の省エネになります。

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

【出典：経済産業省資源エネルギー庁ホームページ】

1月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議

毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい住まい方（ごみ減量）

- ①長く使えるもの、詰め替え商品などごみが出にくい品物を選びます
 - ②マイ箸・マイカップを使います
 - ③生ゴミはできるだけ水分を切って出します



《ごみの内訳》

家庭から出るごみの容積の約6割は、紙箱やビニール袋、食品トレイなどの容器包装です。

マイバッグを持参する、無駄な包装は断る、詰め替え商品を選ぶなど工夫して容器を減らしましょう。

【出典：環境省 容器包装廃棄物の使用・排出実態調査(令和3年度)】

《ごみ処理のコスト》

令和3年度に県内の家庭や事務所から出された生活系のごみは527,643トンでした。県民一人あたり、900gのごみを毎日出したことになります。これらのごみは、収集して資源として再利用できるものはリサイクルし、その他は焼却したり破碎したりした後に最終処分場に埋め立てますが、埋め立てられる容積には限りがあります。また、この処理に市町村が要した経費は、約260億円でした。

【出典：環境省 一般廃棄物処理実態調査（令和3年度）】

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

2月の取組

『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議
毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい食生活

- ①地元の食材や旬の食材を使います
 - ②食材の買い物、調理、後片付けで省資源・省エネに取り組みます
 - ③食べ残しが出ないようにします



《地產地消》

産地の近くで消費すると、輸送にかかるエネルギーが少なくて済みます。また、旬の食材は、収穫までに必要な手間やエネルギーが少ないと、環境への負荷が小さく、その上、栄養豊富で味も良いです。

県内では、安心・安全でおいしい農林水産物が豊富に生産されています。地元の旬の食材を積極的にとりいれましょう。

かごしま地産地消推進店

<http://www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/nogyo/syokuiku/suishinten/index.html>

《下ごしらえに電子レンジを利用》

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋に入れると煮崩れも少ないようです。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ入れるとガス代の大幅節約になります。

取り組めたと思う日は○をつけましょう！

3月の取組『毎月5日はエコライフデー！』 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議
毎月5日をエコライフデーとし、電気・水・燃料などの省エネ活動やエコドライブに取り組んでいます。

環境にやさしい住まい方（3R運動）

- ①日用品は最後まで使い切りましょう（リデュース：減量）
 - ②使い捨て製品の使用を控えます（リユース：再利用）
 - ③ごみは正しく分けてリサイクルします（リサイクル：再資源化）



《3R生活を始めよう》

Reduceリデュース
(廃棄物の発生抑制)

ごみになるものを減らそう！
購入時には、詰替商品や量り売り、ばら
売りの商品を選んでゴミが出ないように
しましょう。

Recycleリサイクル (再資源化)

リサイクルしよう！
牛乳パックなどの店頭回収や市町村の
分別回収に協力しましょう。

Reuseリユース (再利用)

何度も繰り返し使おう！
フリーマーケットやリサイクルショップ
を活用しましょう。

これら3つに、「Refuse（リフューズ＝断る） ゴミのもとになるものを家に持ち込まない（過剰な包装を断る、不要な配布物はできるだけ受け取らないなど）」を加えて、「4R運動」とすることもあります。

取り組めたと思う日は○をつけましょう！