エコライフデーのすすめ

～エコライフデー取組の手引き～

ぐりぶー STOP! 地球温暖化

©鹿児島県ぐりぶー

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！

【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

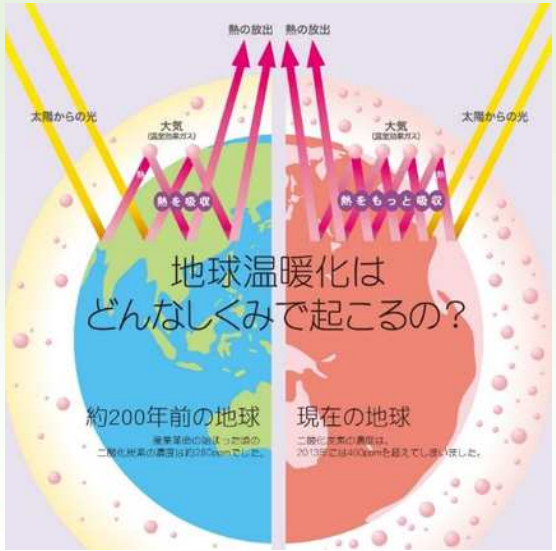
こうして起こる地球温暖化

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℃前後ですが，もし温室効果ガスがなければ，マイナス19℃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（CO_2），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。



資料）全国地球温暖化防止活動推進センター

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。

資料）全国地球温暖化防止活動推進センター

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中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。

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１５９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！

エコライフデーの
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（CO_2）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 0.407＝二酸化炭素排出量 4.07kg

排出係数　電気は九州電力(株)の基礎排出係数（令和４年度）による

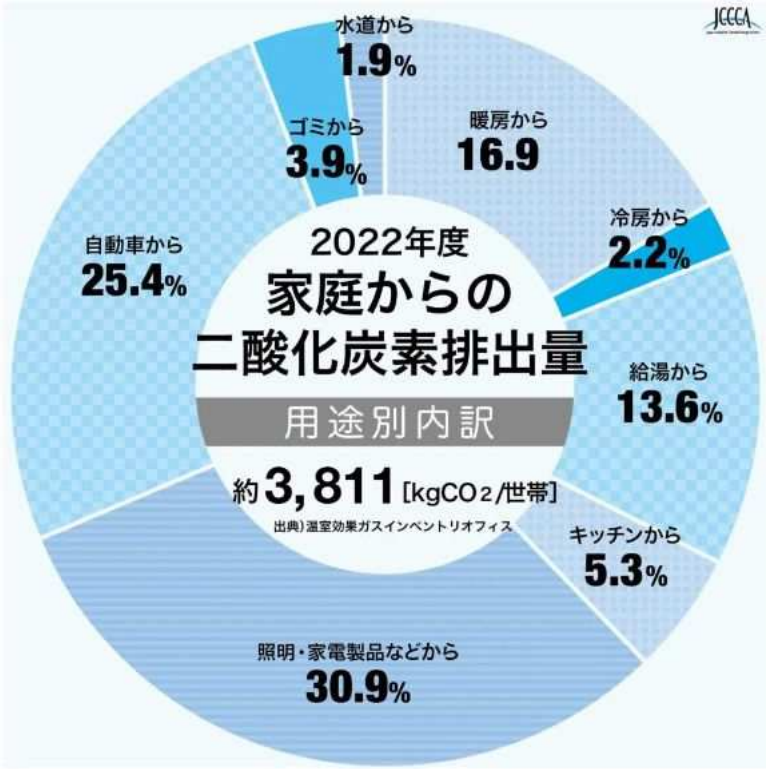
その他は，環境省「温室効果ガス排出量算定・報告・公表制度」より引用

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。

２０２２年度の家庭からの二酸化炭素排出量は１世帯当たり約 3,８１１kg です。そのうち，照明・家電製品などが３０.９%，自動車が２５.４%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＝
	×	CO_2（Kg）														kWh③
	0.407	金額（円）														③×0.407＝
	昨年の使用量（kWh）														②	kg-CO_2
都市ガス	排出係数	使用量（m^3）													①	① －②＝
	×2.05	CO_2（Kg）														$m^3$③
		金額（円）														③×2.05＝
	昨年の使用量（m^3）														②	kg-CO_2
LPガス	排出係数	使用量（m^3）													①	① －②＝
	×6.53	CO_2（Kg）														$m^3$③
		金額（円）														③×6.53＝
	昨年の使用量（m^3）														②	kg-CO_2
ガソリン	排出係数	使用量（L）														
	×2.29	CO_2（Kg）														
		金額（円）														
灯油	排出係数	使用量（L）														
	×2.50	CO_2（Kg）														
		金額（円）														
合計		CO_2（Kg）														
		金額（円）														

（記載例）　電気の使用量が 10kwhの場合　使用量１０kwh×排出係数 0.407＝二酸化炭素排出量 4.07kg

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，取り組んだ項目に〇をつけよう！

	取組項目	削減量（g/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	できた日数	削減量（g）
1	エアコンの設定温度に気をつけた。（室温目安28℃）	102																																0 日	0
2	冷房は必要なときだけつけるようにした。	64																																0 日	0
3	照明を使わないときはこまめに消した。	5																																0 日	0
4	テレビを見ていないときはこまめにスイッチを切った。	17																																0 日	0
5	テレビの画面は明るすぎないように調節した。	33																																0 日	0
6	ビデオゲームの使用時間を短くした。	122																																0 日	0
7	冷蔵庫は、中に物を入れすぎないようにした。	53																																0 日	0
8	冷蔵庫を開けている時間を短くした。	8																																0 日	0
9	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用した	31																																0 日	0
10	電気便座は使わない時はフタをしめた。	42																																0 日	0
11	掃除機をかける前に部屋を片付けた。	4																																0 日	0
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。	134																																0 日	0
13	お風呂は家族で間隔を空けずに続けて入った。	233																																0 日	0
14	シャワーをこまめにとめた。	78																																0 日	0
15	台所や手洗いで水をこまめにとめた。	6																																0 日	0
16	買い物をする時はマイバッグを使った。	22																																0 日	0
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																																0 日	0
18	車の運転は加速や減速の少ない優しい運転をした。	220																																0 日	0
19	車の発進時にふんわりアクセル「eスタート」をした	627																																0 日	0
20	車の運転時に早めのアクセルオフを心がけた	136																																0 日	0
21	アイドリングストップを心がけた	130																																0 日	0
22	近くに行くときは、車から徒歩や自転車に替えた	256																																0 日	0

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。≫

＊1㎞の車の運転をやめると・・・・
二酸化炭素排出量　約２５６ｇ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「エコ通勤割引パス」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！

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
予定																														
取組																														

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

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（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〇をつけましょう！

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
予定																															
取組																															

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≫

こどもエコクラブは，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〇をつけましょう！

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
予定																														
取組																														

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・石鹸・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」≫

〇食器を洗う前に，油汚れなどはふき取りましょう。
〇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。
〇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。
〇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」≫

〇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。
〇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！

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
予定																															
取組																															

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，水の出しっぱなしをやめます

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≫

〇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≫

〇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≫

〇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≫

〇歯磨きの水はコップに取って！

コ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〇をつけましょう！

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
予定																															
取組																															

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します

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≫　年間約21.4Ｋｇの二酸化炭素排出量削減　年間で1,360円の節約

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≫　年間約10.5Ｋｇの二酸化炭素排出量削減　年間で約680円の節約

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52.4Ｋｇの二酸化炭素排出量削減　年間で約3,330円の節約

低めの温度で保温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！

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
予定																														
取組																														

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）の表示のある環境にやさしい商品を選んで買います

≪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〇をつけましょう！

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
予定																															
取組																															

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20㎞）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。

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渋滞を避け，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
適正値より0.5㎏/㎠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
100㎏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】

取り組めたと思う日は〇をつけましょう！

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
予定																														
取組																														

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。

【出典：経済産業省資源エネルギー庁ホームページ】

≪省エネ型機器の現状≫

冷　蔵　庫　：　今時の冷蔵庫は10年前のものと比べると約２８％～３５％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。

温 水 洗 浄 便 座　：　今時の省エネタイプの温水洗浄便座は10年前と比べると約８％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１５％の省エネになります。

【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！

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
予定																															
取組																															

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５年度)】

≪ごみ処理のコスト≫

令和４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529,085トンでした。県民一人あたり，911ｇ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砕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240億円でした。

【出典：環境省　一般廃棄物処理実態調査（令和４年度）】

取り組めたと思う日は〇をつけましょう！

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
予定																															
取組																															

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

≪地産地消≫

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ため，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〇をつけましょう！

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
予定																													
取組																													

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〇をつけましょう！

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
予定																															
取組																															