



今日からできるエコ&スマートなお買い物の術!

スマート
ポイント
1

冷蔵庫をチェック!



スマート
ポイント
2

持ちものをチェック!



スマート
ポイント
3

詰め替えができるかチェック!



冷蔵庫のチェックが家計の助けに

お買いもの前には冷蔵庫をチェックしましょう。令和元年度に区で実施した家庭ごみ組成分析調査によると、生ごみのうち約20%が食品ロスと推計されています。内訳で最も多かったのは「未利用品(手つかずの食品)」でした。

家計の支出のうち約3割は食費と言われています。不要なお買いものをしないことは食品ロスの削減と家計の節約につながります。買いすぎ防止には買いものリストを用意していくのも有効です。時短にもなってスマートにお買いものができるですね。

保存上手は食べきり上手

未利用で捨てられてしまう食品のうち、最も多かったのが野菜です。野菜を上手に保存することで美味しく食べられ、また食品ロスを減らすことができます。野菜の種類や加工の状態(カット済み野菜など)によって、適した保存方法が異なります。保存方法を工夫し、残さず食べきりましょう。

区では、食品ロス削減の取り組みをより一層推進していくため、「江戸川区食品ロス削減推進計画」策定に向けて準備を進めています。今後とも食品ロスの削減にご協力いただき、日本一のエコタウンを目指しましょう。

食材を有効活用するためのヒント
「食べきりレシピ」を毎月10日と30日に
区ホームページで公開しています。



- 毎月10日は** 捨ててしまいがちな野菜の皮や茎などを活用し、もったいないクッキングにチャレンジしましょう。
- 毎月30日は** 賞味期限・消費期限の近いものや野菜などの傷みやすい食材を積極的に使用し、冷蔵庫をスッキリしましょう。

マイバッグ・マイボトル持参で プラスチックのごみを削減

今まで1人が使うレジ袋の枚数は年間約300枚と言われていましたが、有料化をきっかけに、マイバッグ利用の輪が広がっています。不要なレジ袋をもらわないことはごみの減量や地球環境の保護につながります。

マイバッグを以前から使っていた方も、最近使い始めた方も、この機にライフスタイルを見直し、なるべく使い捨てをしない生活を心がけていきましょう。例えば、マイボトルも一緒に持つて行き、飲み物でちょっと一息つくのもいいですね。

意外な効果も

安売りをしていたり、いろいろなものが目についたりしてついつい多く買ってしまった…という経験はないでしょうか? マイバッグなら入る量が決まっているので買すぎるることができます。



身近なプラスチック製品が 自然の脅威に

私たちの生活を便利で豊かなものにしてくれるプラスチック製品。しかし、ペットボトルや食品の容器、レジ袋などをはじめとした身近なプラスチック製品が海や川に流れ着き、環境破壊につながっています。また、これらは細かく碎かれ「マイクロプラスチック」となり、海の生態系に大きな影響を与えることが懸念されています。

詰め替え用でお得にごみ減量

シャンプーや洗剤などを買うときは、詰め替えができるものを選びましょう。製品によりますが、詰め替え用パッケージを購入すると、ボトル容器に比べて約80%もごみを減らすことができます。

再生品や環境に配慮した製品を賢く選択

リサイクルマークやエコマークが付いた製品を選ぶことが限られた資源を有効活用することにつながります。お買いものからリサイクルの輪を広げましょう。



お買いものでも新型コロナウイルス感染症対策!

外出時にはマスクの着用を。混んでいる時間は避ける、最小限の人数で行く、人との距離を保つなどを心がけましょう。帰宅時には手洗いを忘れずに。マスクを外す際は、前面に手を触れず耳かけを持つようにしましょう。



ごみを出すときに気をつけること

感染した方やその疑いのある方が使用したマスクや鼻水等が付着したティッシュ等のごみを捨てる際は、次のことを心がけましょう。



- ①ごみに直接触れない
- ②ごみ袋はしっかりしばって封をする
- ③ごみを捨てた後は手を洗う