

さらに進んで2 R (リデュース、リユース) へ

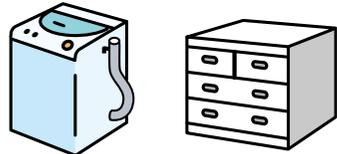
大量生産・大量消費・大量廃棄のライフスタイルは、処理しきれないほどの廃棄物を生み出しました。それにより、ごみ埋め立て処分場が不足したり、石油などの貴重な資源の枯渇も心配されるなど、様々な問題が発生しています。このような「使い捨て型社会」から脱し、「循環型社会」に変えていく必要があります。

最初の一步としてリサイクルが進められてきましたが、それだけでは、資源の枯渇や二酸化炭素の排出を止めることはできません。だからこそ、いま3 Rに取り組むことが大切なのです。リサイクルに加えて、食べ切り運動など食品ロスを少しでも減らすことや、モノを繰り返し大切に長く使う行動など2 R (リデュース、リユース) を積極的に推進していきましょう。

引っ越し

大量のごみが出るのが引っ越し。エコな引っ越しで、新しいシンプルライフを始めましょう。

- リユースできる梱包箱を使うなど、ごみを減らすエコプランを実施している引越業者もあります。
- 大学生の一人暮らしや単身赴任などでは、家具や家電製品のレンタルを利用することも一つの方法です。大学などでは3月・4月に卒業生の不要品を回収し、新入生に提供するリユース市を開催しているところもあります。



料理

- 調理するときに、作りすぎないようにしましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫を上手に使いましょう。
- 冷蔵庫の残り物や、今まで捨てていた野菜の皮や茎を、美味しく調理する方法を考えてみましょう。



買い物

買い物はシンプルライフへの入口。買い物の仕方を変えることで、ごみも減り、ライフスタイルも変わります。



- マイバッグを持参しましょう。
- 長く使えるものを選びましょう。
- 買う前に本当に必要かどうか考えましょう。
- 容器・包装がシンプルなものを選びましょう。
- びんビールやびん入り牛乳など、容器を返却できる商品を選びましょう。
- 「もったいない」精神で使い切りましょう。
- 短期間しか使わないものはレンタルする方法も。ベビー用品、旅行用品、キャンプ用品…いろいろなモノが借りられます。
- 子ども服・用品はママ・パパのネットワークで循環。リユースショップやフリーマーケットも活用しましょう。

お出かけ

- お出かけのときは、マイボトルを持参するようにしましょう。
- マイカップを持参すると、マイカップに飲料を入れてくれるカフェもあります。中には割引してくれるお店もあります。