

ごみ減量アイデア 「わたしのごみダイエット」



江東区清掃リサイクル課では、区民の皆様が実施しているごみ減量の取り組みを募集しています。

ここでは、令和5年度に応募のあったごみ減量のアイデアをご紹介します。今後のごみ減量への取り組みの参考としていただき、さらなるごみ減量を目指しましょう！

わたしのごみ減量アイデア(要約)

Reuse

豊洲在住 Mさん/潮見在住 Iさん
大島在住 Sさん

洋服、おもちゃ、絵本など
譲渡・寄付しています

アイデアの効果

- ・まだまだ使える物は捨てるのが勿体無いので、他に必要な方に使っていただきたい。
- ・使えるものをなるべく使う
- ・ごみにしないため海外へ古着をあげる。

Reuse

扇橋在住 Mさん

不要品を家族・親戚で共有
して譲っています

アイデアの効果

家族と親戚でコミュニケーションツールでグループを作り、廃棄してしまう品々の情報を共有することで双方のリサイクルとなり新たな購入が不要にもなり、ゴミの削減に繋がっています。

Reuse

塩浜在住 Kさん

クリーニングに出した際、
服についてくるビニールを
ゴミ袋として再利用

アイデアの効果

穴を結べば袋になるので、家の大きなゴミ箱にもピッタリサイズのゴミ袋として使っています

Reuse

Eco life

潮見在住Iさん/森下在住Oさん

裏紙を使ってお絵描きや
折り紙をしています
ほしい→買うではなく
本当にほしいか考える
発砲トレイで作るコースター

アイデアの効果

- ・無駄なゴミをなくす、使えるものをなるべく使う。
- ・やっぱり要らなかったを減らす
- ・味気ない発砲トレイをカラフルなコースターにリメイク

わたしのごみ減量アイデア(要約)

Reduce

大島在住 Sさん

リポベジ(再生野菜)に取り組んでいます

アイデアの効果

料理の際に出る小葱の根の部分やキャベツの芯の部分をプランター等で育て料理に使っています。料理の際の生ゴミ削減、食材費の節約、購入時のパッケージも減らせるのでプラスチックの削減につながっています。子供の食育にもなります。

Reduce

豊洲在住 Oさん

ラップはみつろうラップを使用しています

アイデアの効果

みつろうラップは冷蔵庫などに保存する物にカバーするプラスチックラップの代わりに使用でき、汚れても洗え何回でも使用できます。毎日使用しては捨ててしまうラップはもったいない。

Reduce

亀戸在住Aさん/大島在住Sさん

いらなくなった服や新聞紙は、掃除道具となりゴミへ

アイデアの効果

雑巾やフロアのウェットシートの使用が減りごみ削減につながります。

Reduce

大島在住 Iさん

外出時にはいつも鞆の中に折り畳み傘を携帯しています

アイデアの効果

使い捨て感覚のビニール傘は忘れ物になりやすく、またすぐに壊れてゴミになりやすいため、折り畳み傘を携帯することでごみを減らせます。

Reduce

豊洲在住Tさん/東雲在住Fさん/北砂在住Kさん/亀戸在住Aさん/大島在住Sさん
亀戸在住Hさん/越中島在住Oさん/大島在住Tさん/南砂在住Uさん/東砂在住Kさん
森下在住Oさん

食品ロス削減のアイデア集

- ・ごはんは必要な分だけつくる
- ・テイクアウトの際、薬味や調味料は必要最小限の個数をもらう。余った場合は料理に使う。
- ・作りすぎた料理は冷凍し後日食べる。
- ・野菜の皮や葉っぱでふりかけを作る。
- ・野菜の皮できんぴらを作る。
- ・メインの飲み物を水道水で沸かした白湯に変更
- ・食材は必要な分だけ買う(パックの商品より量売を選ぶ)
- ・野菜(ダイコン、ネギ、キャベツ、ナス等)はすべて料理して食べる
- ・宅配を使い、無駄な物を買わない
- ・茶がらで作る佃煮

アイデアの効果

- ・翌日に繰越さないように必要な分を作りその日に食べきる。
- ・食べ物を大切にし、食品ロスをなくす。
- ・冷凍することで必要な時に消費できごみの排出を抑えます。
- ・ふりかけやきんぴらでごはんがおいしく食べられ、生ごみを減らせます。
- ・飲食費が抑えられゴミダイエット、体のダイエットにもなります。
- ・1人1人の取組みで食ロスがなくなる。
- ・買い物頻度が減り、必要な物だけを買うようになりゴミが減る。
- ・残った茶がらを料理に使い無駄にしない

わたしのごみ減量アイデア(要約)

Refuse

Eco life

東砂在住 Kさん

買い物はマイバック持参
詰替用の購入、リサイクル
ショップ等を利用

アイデアの効果

どれも実行可能、1人が取り組みれば効果は少しずつ出ると思います。

Refuse

北砂在住 Kさん

非常時用備蓄ペットボトル
をラベルレスに変更

アイデアの効果

入替のタイミングでラベルレスに変更
ラベルレスだと分別も簡単で災害時に
リサイクルとゴミの減量が同時に実現
できます。

Refuse

Recycle

亀戸在住 Nさん

ペットボトルの捨て方
について

アイデアの効果

- ・キャップを外し、ラベルを剥がす
 - ・中身は空にする
 - ・ペットボトルは潰す
- 捨て方の意識を変えることで、その後の回収作業の軽減につながり、回収作業車の稼働も減らせる。



たくさんの方のアイデアありがとうございました

