

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7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)

Recycle

Reduce

枝川在住 Kさん

牛乳パックを切り開いて 簡易まな板として利用

肉を切ったあと、まな板を洗うと除菌したり水ですすいだりが大変なので、牛乳パックを洗って切り開いたものをまな板の上になしいて簡易まな板として使ってそのまま捨てています。

アイデアの効果

楽に手間がかからずできるものが長続きすると思います。

Reuse

Reduce

東砂在住 Oさん

地域リユースマーケット

地域の区民から使わなくなった衣類や生活雑貨、本、子ども用品などの不用品を持ち寄ってもらい、それらをフリマアプリで出品・販売する取り組みを行ってほしいです。

アイデアの効果

「まだ使えるけれど、自分には不要なもの」をごみとして捨てる前に、他の人に使ってもらう選択肢を広げ、ごみの減量と資源の有効活用を目指します。

Reuse

Reduce

扇橋在住 Mさん

リユースでごみ削減

子どものサイズアウトした服は、小さいお子さんのご家庭にお譲りし、おもちゃや日用品は、こどもプラザのバザーに寄付しています。

アイデアの効果

使わなくなったけれど、まだ使える物は捨てずにリユースしてもらう事でゴミを削減しています。

Eco life

Reduce

新砂在住 Mさん

生ごみは天日干し

収集日まで数日あるので生ごみは天日干ししてからゴミ袋に入れています。

アイデアの効果

ごみ捨て場に持っていく時軽くなるし焼却時のエネルギーも軽減されればと思っています

わたしのごみ減量アイデア(要約)

Refuse
Reduce

北砂在住 Hさん

ごみ減量のアイデア集

- ・古くなったタオルは使い捨て拭き取り布として小さく刻んでキッチンにストック
- ・スーパーでは、発泡トレーのない袋入りを選びます。
- ・野菜の皮は剥かないことにしました。
- ・コンビニでスプーンフォークをもらわない
- ・なるべく物を買わない。

アイデアの効果

- ・水も洗剤も節約できます。
- ・ごみの量が減ります。
- ・お家もすっきりします。

Eco life
Reduce

東雲在住 Fさん

お料理で多めの油を使う時は三品ほどを連続で調理

お料理で多めの油を使う時は、三品ほどを連続で作ります。

- 1番目 多めの油を使う料理
- 2番目 揚げ焼きができる料理
- 3番目 チャーハン

最後の料理の後にはフライパンに油が残っていない状態なので、洗い物も簡単です。

アイデアの効果

油を捨てる必要がなくなり、油自体と、油を拭く紙分のゴミを減らせます。
また、普通の洗い方で十分洗えるので節水にもなります。

Eco life
Reduce

豊洲在住 Kさん

賞味期限の近い食品から消費

賞味期限の近いお菓子は、テーブルの上のカゴに入れて管理し、できるだけテーブルの上のお菓子から食べるようにしています。また冷蔵庫にも期限が迫っている食品を入れられる引き出しを作り、賞味期限が切れてしまうことによる食品ロスを防ぐように心がけています。

アイデアの効果

賞味期限切れになってしまうことを防ぐための取り組みです。節約にもつながっています。定期的に冷蔵庫の中を見て整理整頓できるのもメリットです。

Eco life
Reduce

富岡在住 Kさん

粉末緑茶で生ごみ削減

粉末緑茶は、インスタントコーヒーのようにスプーンを入れてお湯を足すだけです。

お茶を淹れた後に急須やティーバッグに残る「茶葉」が残りません。生ごみが出ないだけでなく洗い物も少なくなり家事負担も軽減できます。

アイデアの効果

茶葉の成分をそのままいただくので健康にも良いようです。今では「粉末緑茶」だけでなく「麦茶」や「ほうじ茶」などもあり1年中楽しめます。夏場に茶殻が出なくなり三角コーナーに虫が湧くのも抑えられます。



わたしのごみ減量アイデア(要約)

Eco life

Reduce

北砂在住 Kさん

生ごみ削減アイデア集

・スイカの果実と皮の間の緑の部分は、漬物にすると美味しく食べられます。作り方は、薄めに切って、ジップロックにひとつまみの塩と一緒に入れ、揉み込むだけ！一晩置くと美味しいです。

・にんじんや大根は綺麗に洗って、皮はむかずにそのまま料理します。栄養満点です。

アイデアの効果

生ゴミが減ると臭いも軽減されます。
野菜の栄養をしっかりと取れます。

Eco life

Recycle

塩浜在住 Sさん

ペットボトルで収納キャッチャー

500mlのペットボトルの底から10cmほどの高さでハサミで用心深くつまみながら切断してキレイにし、軍手から靴下など2つで1セットの衣料を収納。

アイデアの効果

失くさないようにしに、通学通勤時にまごつかないようにする。ペットボトルのごみをDiet！

Reduce

Eco life

Refuse

千石在住 Iさん

「1週間ごみゼロチャレンジ」個人でできるゼロウェイスト週間

1週間、自宅に出るごみを完全になくすことを目指すチャレンジを行いました。
各日ごとにテーマを決め、日常生活の中で出るごみをできる限り避ける工夫を試しました。
チャレンジの内容は動画日記として記録し、他の人も真似できるようSNSにて発信しました。

<1週間のテーマ例>

月曜日：キッチン（使い捨て包装を避けて量り売り活用）

火曜日：バスルーム（固形石けん・竹歯ブラシ使用）

水曜日：衣類（古着活用・縫い直し）

木曜日：買い物（マイ容器・マイバッグ持参）

金曜日：仕事・勉強（紙の節約、ペーパーレス化）

土曜日：資源の再利用（瓶や空き缶の再活用）

日曜日：ふりかえりと記録（1週間のごみ量と感想）

アイデアの効果

家庭内の可燃ごみが約90%削減された。

使い捨ての代替手段（例：ふろしき、固形石けんなど）を自然と使うようになった。

ごみを出す「習慣」そのものに疑問を持つようになり、日々の行動が変化した。

SNSを通じて、同じ取り組みを始めた友人や知人が複数いた。

子どもも参加しやすく、家族全体のエコ意識が向上した。

わたしのごみ減量アイデア(要約)

Eco life

Reduce

東雲在住 Fさん/新砂在住 Iさん

ペットボトルごみ削減

- ・ペットボトル飲料は買わずに、水出しの麦茶を家で作っています。
- ・インスタントコーヒー やドリップで濃い目にいれたコーヒーを、空のペットボトルに戻して冷蔵庫で保管してアイスコーヒーを作り置きしています。

アイデアの効果

- ・ペットボトルゴミが出ません。ゴミは燃やせる茶殻で、麦茶は水筒に入れて持ち運びます。火も使いません。
- ・インスタントコーヒーがしけて固まってしまうのも防 げるし、ペットボトルのごみが減ります。

Eco life

Recycle

亀戸在住 Nさん/亀戸在住 Oさん

ごみを分別して資源回収

- ・プラスチックと紙、燃えるゴミとして捨てない。分別してだす。
- ・壊れた洗濯バサミは分解し、プラスチック部分と金属部分に分けて、それぞれのゴミ回収日に出す
- ・読み終わった冊子や学校のプリントでホチキスで留められているものは、ホチキスの針を外し 不燃ゴミへ、紙のみ資源回収に出す。
- ・窓付封筒は窓の部分のみを切り離し可燃ゴミへ、紙の部分は資源回収に出す

アイデアの効果

- ・資源になり、結果的にゴミが減ります。
- ・ゴミにする際、徹底的に分別する事で限りある資源をムダにしません。

たくさんの方のアイデアありがとうございました

