

地球を守るエコな行動一覧 いちらん

難易度 なん い ど

自分1人でもできること

No.1	No.2	No.3	No.4	No.5
難易度 <p>【エネルギー】 だれもない部屋の電気を消す</p>	難易度 <p>【エネルギー】 テレビを見ないときは消す</p>	難易度 <p>【エネルギー】 冷蔵庫は開けたらすぐに閉める</p>	難易度 <p>【エネルギー】 使わないときは電気便座のフタを閉める</p>	難易度 <p>【エネルギー】 シャワーは流しっぱなしにしない</p>
削減効果(年間) 1kg	削減効果(年間) 7kg	削減効果(年間) 3kg	削減効果(年間) 15kg	削減効果(年間) 26kg
No.6	No.7	No.8	No.9	No.10
難易度 <p>【エネルギー】 エレベーターの代わりに階段を使用する</p>	難易度 <p>【食品】 食事は残さないようにする</p>	難易度 <p>【プラごみ】 買い物にはマイバッグを利用する</p>	難易度 <p>【プラごみ】 プラスチック製のストロー・スプーンなどをもらわない</p>	難易度 <p>【プラごみ】 外出時はマイボトルを持ち歩く</p>
削減効果(年間) 6kg	削減効果(年間) 4kg	削減効果(年間) 9kg	削減効果(年間) 1kg	削減効果(年間) 38kg

難易度 なん い ど

おうちの人とも一緒に取り組むこと いっしょ

No.11	No.12	No.13	No.14	No.15
難易度 <p>【エネルギー】 冷蔵庫の整理整頓をする</p>	難易度 <p>【エネルギー】 暖房便座の温度は低めに・夏は電源を切る</p>	難易度 <p>【エネルギー】 夏の冷房時の設定を28℃にする</p>	難易度 <p>【エネルギー】 冬の暖房時の設定を20℃にする</p>	難易度 <p>【エネルギー】 エアコンのフィルターをそうじする</p>
削減効果(年間) 19kg	削減効果(年間) 11kg	削減効果(年間) 13kg	削減効果(年間) 22kg	削減効果(年間) 13kg
No.16	No.17	No.18	No.19	No.20
難易度 <p>【エネルギー】 宅配便を1回目の配送で受け取る</p>	難易度 <p>【食品】 野菜の皮や芯も使って料理を作る</p>	難易度 <p>【食品】 フードライブに協力する</p>	難易度 <p>【食品】 旬の食材を買う</p>	難易度 <p>【プラごみ】 リサイクルするためにごみの分別に取り組む</p>
削減効果(年間) 66kg	削減効果(年間) 2kg	削減効果(年間) 8kg	削減効果(年間) 37kg	削減効果(年間) 182kg

難易度 なん い ど

がんばってチャレンジしてみよう!

No.21	No.22	No.23	No.24	No.25
難易度 <p>【エネルギー】 お風呂はお湯が冷めないうちに間をあげずに入る</p>	難易度 <p>【エネルギー】 夏に緑のカーテンを育てる</p>	難易度 <p>【エネルギー】 家の電気に太陽光発電の電力を利用する</p>	難易度 <p>【食品】 コンポストに取り組む</p>	難易度 <p>【食品】 フードレスキューに協力する</p>
削減効果(年間) 78g	削減効果(年間) 25kg	削減効果(年間) 2.087kg	削減効果(年間) 17kg	削減効果(年間) 2kg