

# ムーやんの4Rでゴミ減量な1日の行動♡

ゴミ減量につながる行動は、1日の生活の中では、次のような行動があげられるよ♪

<p><b>6:00</b> 起床</p>	<p>おはよー♡ </p>	<p><b>15:00</b> おやつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイーツには マイスプーン♪(-3g)</li> <li>珈琲には マイカップ♪(-5g)</li> </ul> 
<p><b>6:30</b> ごみ出し</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ルールを守って分別 排出でリサイクル</li> </ul> 	<p><b>16:00</b> 買物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷蔵庫の食材チェック &amp;撮影orメモ</li> <li>マイバッグを持参♪ (-5g)</li> </ul> 
<p><b>7:00</b> 朝食</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の夕食の残りも いっしょに朝食♪ 食べ残しをなくす♪ (-41g)</li> </ul> <p>食べきり</p> 	<p><b>18:00</b> 夕食準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ばら売りを購入し ラップやトレイ削減♪(-5g)</li> <li>必要のないものは 買わない♪(-?g)</li> </ul> <p>食品トレイ 1枚5g バラ売りの 活用を!</p> 
<p><b>7:30</b> 洗い物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生ごみの水きり♪ (-5g)</li> <li>つけおきで 洗剤使用量を削減</li> </ul> <p>水きり</p> 	<p><b>19:00</b> 夕食</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の皮や 根も調理</li> <li>やむを得ずの 調理くずは 「生きごみさん」で 堆肥化♪(-40g)</li> <li>食品トレイ、 缶・びんは サツとすすぎ分別、 リサイクル♪(-400g)</li> <li>料理を作りすぎないように 注意!(-?g)</li> </ul> <p>野菜の皮を 捨てるに もう一品!</p> 
<p><b>8:00</b> 洗濯</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洗剤は詰め替え用を使用♪ (-30g)</li> <li>サツとすすぎ、プラハ 分別リサイクル♪</li> <li>適切な水量で洗濯 (洗剤使用量の削減)</li> </ul> 	<p><b>19:30</b> 洗い物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生ごみの水きり♪ (-5g)</li> <li>つけおきで 洗剤使用量を削減</li> </ul> <p>水きり</p> 
<p><b>9:00</b> 掃除 かたづけ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使い捨てシート等を使用せず、 繰り返し使える掃除機や ぞうきんを使用♪(-5g)</li> <li>不用品はすぐに廃棄せず、 ジモティーやネットフリマ、 リユース店の活用、 欲しい人に譲る♪(-200g) ※Tシャツの場合</li> </ul> 	<p><b>20:00</b> 入浴</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シャンプーは 詰め替え用を使う♪ (-35g)</li> <li>サツとすすぎ、プラハ 分別リサイクル♪</li> </ul> 
<p><b>12:00</b> 外食 ランチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>割り箸はやめ、 マイはし持参♪(-5g)</li> <li>食べ残しをなくす♪ (-41g)</li> </ul> <p>食べきり</p> 	<p><b>22:00</b> 就寝</p>	<p>おやすみー♡ </p>
<p><b>14:00</b> お散歩</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マイボトルを持参♪ (-25g)</li> </ul> 		

※ 重量の表示は目安です

※ プラとは「プラスチック製容器包装」のことです

あなたは、  
どんな行動で何gを削減する？

