

プラスチック  
フリーな

# ★公大生の1日を記録してみた★

大阪公立大学に通うBさんのとある1日  
Bさんは最近プラごみ問題に関心を持っているらしいよ！

8:30 マスク用意

箱に入っている  
マスクを毎日使っ  
ているよ！

プラスチック  
**2g**



6:00 起床

7:30 自宅で朝食



昨日の  
晩ごはんの  
残りものを  
食べたよ！

プラスチック  
**0g**

～授業～

10:30 マイボトルの持参



最近は寒く  
なってきたから  
温かいお茶を  
持ってきているよ！

プラスチック  
**0g**

12:00 持参したお弁当で昼食

早起きをして  
作ってみたよ！

プラスチック  
**3g**



お弁当  
カップ分

～授業～

16:00 友達とカフェ

店内でお茶するだけ  
だから  
マグカップに入れて  
もらったよ！

プラスチック  
**1g**

お手拭きの  
包装袋分



19:00 夕食

17:00 買い物



エコバックは毎日  
カバンに入れて持ち  
歩いているよ！

プラスチック  
**4g**

プラゴミを減らすため  
に個包装じゃないもの  
を選んでるよ！！

24:00 就寝

21:00 入浴



シャンプーが  
無くなったから  
詰め替えたよ！

プラスチック  
**14g**

同じ1日でも、  
使ったプラスチックの量が  
全然ちがうね！

一日に使った  
使い捨てプラスチックの合計

**24g**

全部実践できなくても、  
何かひとつから  
始められるといいね！

Aさん

Bさん