



地球に
やさしい
暮らしの
ための

ごみ 減らし アイデア

監修／寄本勝美
元早稲田大学政治経済学術院教授

100選

はじめに

今日、どんなごみを捨てましたか？

ごみは、地球の限りある資源から作られています。

つまり、ごみを捨てることは、地球の資源を捨てていることにほかなりません。

これから少しでもごみを減らすためには、ごみ減らしのポイントである3つのR「REDUCE（減らす）」「REUSE（再使用）」「RECYCLE（再利用）」を実行することが大切です。

そこで、この冊子では3つのRを基にして、ごみ減らしの具体的なアイデアを100個紹介しています。

日常のさまざまな場面で、無理なく簡単にできるアイデアばかりです。

楽しみながらひとつひとつ実行するうちに、ごみは減り、資源を大切に暮らすのが身についてくるでしょう。

まず、あなたの興味がひかれたものから実行に移してみましょう。

ごみを減らす 3つのR

ごみを減らすための
3つのRからはじまるキーワード。

^{リデュース}
REDUCE（減らす）、
^{リユース}
REUSE（再使用）、
^{リサイクル}
RECYCLE（再利用）。

この3つを実行することで、
ごみ問題の解決、
そして循環型社会への扉が
開かれます。

根本からごみを減らす

^{リデュース}
REDUCE
減らす

ごみを減らす一番大切な方法は、
ごみを出さないこと。
無計画な買い物などで
ごみを増やさないように
しましょう。

もくじ

PART 1	家庭編	まずは身近なところからごみ減らし ……………2
		玄関 ……………2
		台所 ……………3
		庭（ベランダ）……………6
		居間 ……………8
		たんす ……………10
		お風呂 ……………12
		掃除のとき ……………13
PART 2	外出編	ごみを買わないこと、出さないことを大切に ……………14
		買い物 ……………14
		レジャー ……………18
PART 3	職場編	職場でも環境にやさしいひと工夫をしよう ……………19
PART 4	地域社会編	地域ぐるみでもっともってごみ減らし！ ……………22

使えるものは最後まで使う 残った資源を捨てずに再利用

リユース
REUSE
再使用

いらなくなったものを
ごみとして捨ててしまう前に、
何かに使えないか考えましょう。
自分ではもういらなくても、
誰かが必要としている
場合もあります。

リサイクル
RECYCLE
再利用

どうしても残ってしまったものは
リサイクルに回しましょう。
資源の節約、地球温暖化の防止など、
地球環境にやさしい効果が
たくさんあります。

PART 1 家庭編

まずは身近なところから ごみ減らし

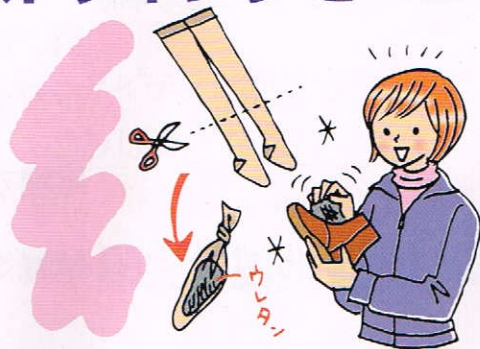
毎日なにげなくごみを出していますが、「捨てればごみ 生かせば資源」をモットーにひと工夫してみましょう。完璧を目指すことはありません。無理なくできることを楽しみながら進めるのがコツです。

玄関

捨てるつもりのものが、玄関の美化に一役買います。

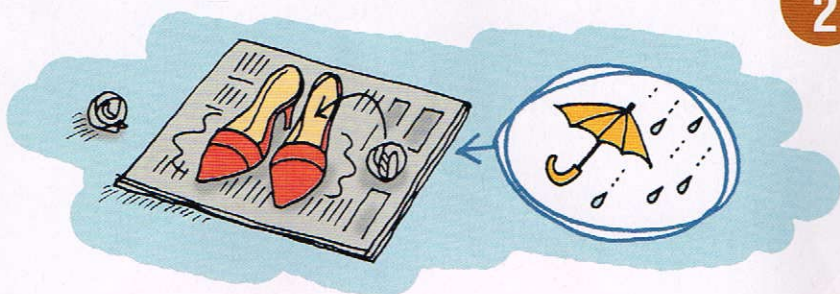
アイデア 1 靴磨きにストッキングを

ストッキングの丈夫さと弾力性は、ほかに並ぶものがないほど優れています。適当な大きさに切って、中にウレタンフォームを詰めると、靴磨きに便利。きめこまかに、ピカピカになります。



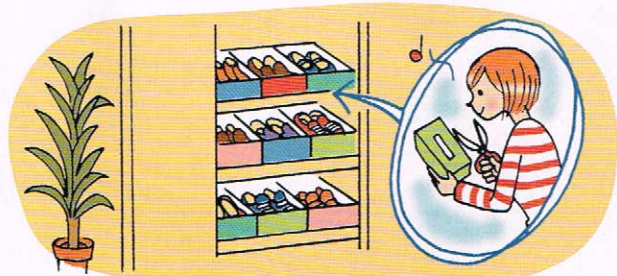
アイデア 2 雨でぬれた靴に、新聞紙を

ぬれた靴の下に新聞紙を敷き、靴の中に新聞紙を丸めて一晩置いてみましょう。翌朝にはそのまま置くよりずっと早く湿気が取れています。また、こまめにケアをすると靴も長持ちします。



アイデア 3 ティッシュペーパーの空き箱を靴入れに

ティッシュペーパーの空き箱の上の部分を取り取って、子どもの靴入れにしましょう。重ねて使うと靴箱の中もすっきり収まります。周囲を好みの紙で飾ったりすると置いていて楽しく、また箱に靴の特徴を書けば、取り出すのも簡単です。



アイデア 4 お茶がらやコーヒーかすを脱臭剤に

お茶がらやコーヒー豆のかすを広げて乾燥させると、脱臭剤として使用できます。ストッキングやお茶パックなどに入れて下駄箱やごみ箱に入れると重宝します。ティーバッグならそのまま干して使っても大丈夫。



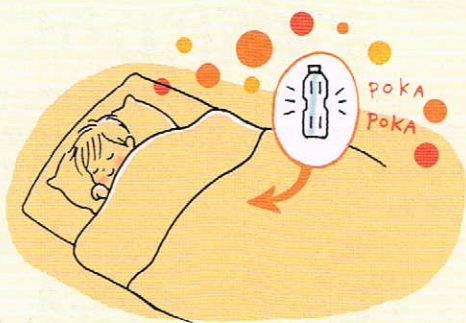
台所

食品に関するごみは毎日出てしまうもの。ちょっとしたアイデアで、ごみは大幅に減ります。

アイデア
5

ペットボトルを湯たんぽに利用する

ペットボトルは使い終わったら、捨てずに再利用しましょう。お湯を入れて足元に置けば湯たんぽ代わりに朝まで暖かく過ごせます。また、ペットボトルの上に足を置けば、血行もよくなって足のむくみもすっきり取れます。



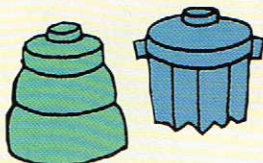
アイデア
6

食材の余りを堆肥化する

ごみの中でも大きな割合を占める生ごみもリサイクルできます。専門容器などを使って、チャレンジしてみましょう。

1.

市販のコンポスト（堆肥）容器やバケツの底を切った手製の容器を用意する。



2.

生ごみ以外の異物（プラスチックや金属類など）を取り除き、容器の中に入れ、上から土をかぶせます。



3.

2の手順を繰り返し、時々かき混ぜます。



4.

容器がいっぱいになってから1カ月ほどで堆肥が完成します。



アイデア
7

食品の持ち帰り用パックを料理の保存に

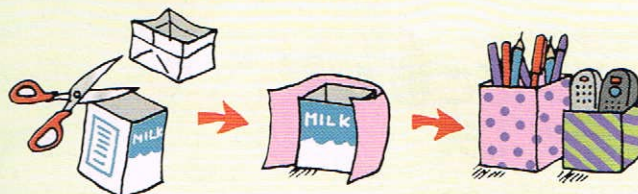
お惣菜などが入った持ち帰り用のパックも、使った後きれいに洗って再利用。料理を小分けにして作りおいたり、お弁当の材料を入れておいたり、何かと重宝します。



アイデア
8

牛乳パックを小物入れに

牛乳パックをいろいろな長さに切って、周囲をデザインペーパーや千代紙など好みの紙で飾ります。ペン立てや小物入れなど、ちょっとした収納グッズとして役に立ちます。



アイデア
9

カンタンに廃食用油を処理

牛乳パックを洗って上部を開き、使用済みのキッチンペーパーを入れておきましょう。いっぱいになったら廃食用油を吸わせてごみに出します。そのまま燃えるごみに出せるので、手間も省けて一石二鳥です！



アイデア
10

お菓子の空き缶を小物入れに

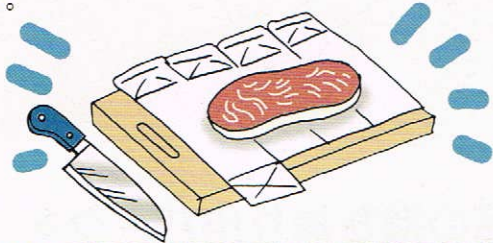
お菓子などの空き缶は、そのまま捨てずにひと工夫。引き出しの間仕切りに、アクセサリー入れに、文房具入れになど、小さくてこまごましたものを収納するのにぴったりです。



アイデア
11

牛乳パックを まな板代わりに敷く

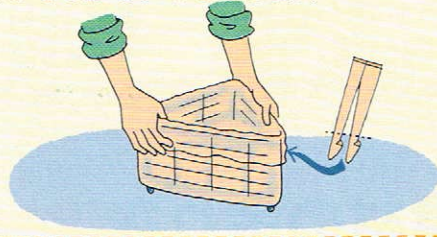
使用済みの牛乳パックを洗って広げておきましょう。肉や魚を切るときに、広げた牛乳パックを使えば、まな板を変える必要がなく、衛生面にも効果があり重宝します。



アイデア
12

ストッキングを 三角コーナーに

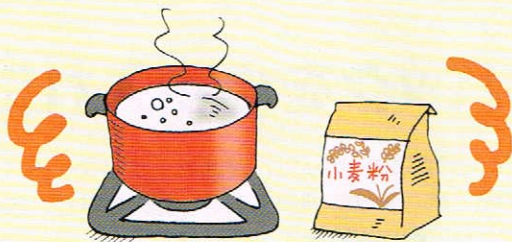
伝線などが入って使えなくなったストッキングはキッチン用の水切りごみ袋として使えます。適当な大きさに切って三角コーナーにかければ、きめ細かい小さなゴミも取れ、水切りもよくて便利です。



アイデア
13

余った小麦粉で、フライ パン・鍋の油汚れを取る

フライパンや鍋の油汚れには小麦粉が活躍します。大きじ1杯の小麦粉を入れ、お湯を加えて火にかけます。沸騰したら火を止め、冷ましてからスポンジを使ってこするとキレイに落ちます。



アイデア
14

リンゴの芯で ステンレス磨き

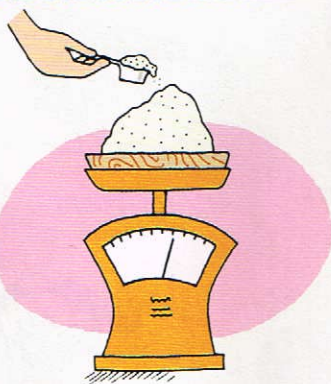
食べた後のリンゴの芯や皮で、ステンレスの鍋や流し台を磨くと、ヌルヌルが取れる上にステンレスを傷つけずにきれいになります。



アイデア
15

かまぼこ板も ひと工夫

かまぼこ板は厚い板を使っているの、横に2枚つけると鍋敷きにも利用できます。また、何枚かそろえて絵の具などで色をつけると、子どものおもちゃなどとしても遊べます。



アイデア
16

発泡スチロール トレイを再利用

発泡スチロールトレイはリサイクルに回せますが、別の用途に使うこともできます。軽くて丈夫なので、調理をするときに材料を量ったり、食材を置いたりするのに便利です。そのたびにラップや紙を使わずに済むので、ごみ減らしにも効果的です。

アイデア
17

古い電話帳 で汚れふき

古い電話帳の表紙をはずし、穴をあけてひもを通し、流し台のそばにつるしておきます。この紙で、洗う前のフライパンや皿などの油汚れをふき取ったり、ガス台のまわりの油汚れをきれいにしたりできます。



エコクッキングでもう一品

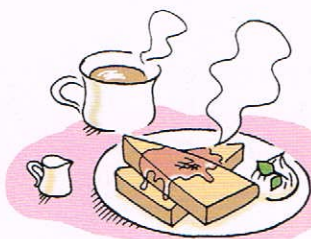
アイデア 18 余ったごはんは 焼き餅に

ごはんには小麦粉、たまご、みそをといで混ぜ、適当な大きさに丸め（小判型が火の通りもよく焼きやすい）、フライパンでこんがり焼くとおいしい焼き餅に。



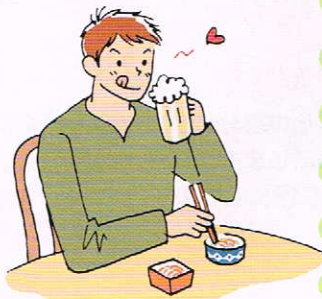
アイデア 19 硬くなったパンは フレンチトーストに

硬くなったパンは、牛乳、ときたまご、砂糖を混ぜたものに浸してしばらくおいてからフレンチトーストに。お好みでチーズ、シナモンを振ってもいいでしょう。



アイデア 20 残り野菜でカンタンなおつまみを

- ① ニンジン、キャベツ、タマネギなど、余った野菜は塩もみして梅干しのでえます。
- ② 大根、キュウリ、長芋などはからし明太子とネギを合わせたもので即席キムチを。



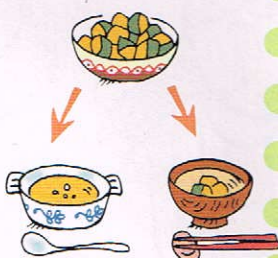
アイデア 21 野菜の皮は きんぴらにする

大根・ニンジン・ジャガイモ・レンコン・ウドなど皮をむく野菜は厚めに皮をむいて、千切りにしてきんぴらにしましょう。



アイデア 22 余ったら他の料理に アレンジ

たとえばカボチャの煮つけ。余ったら、①みそ汁にする、②ポテトサラダに入れる、③つぶしてポタージュに、などいろいろ使い回しできます。同じメニューだと飽きてしまいますが、これなら何日でもおいしく食べられます。



アイデア 23 ハンパに残ったものは すぐに冷凍

少し残ったおかずは無理して食べるより、冷凍すること。お弁当のおかずに使ったり、一品足りないときの小皿料理にしたりできます。冷凍した残りものは、ハンバーグに混ぜても十分活躍してくれます。



アイデア 24 残った果物は びん漬けに

イチゴ・洋ナシ・ミカン・リンゴなど、残った果物は、ホワイトリカー、日本酒、ウイスキー、ハチミツなど、好みに合わせて、小びんに入れて漬けておきましょう。ちょっとしたデザートや料理に重宝します。



アイデア 25 骨はカラッと揚げて 骨せんべいに

3枚おろしにして残った魚の骨も、油で揚げればおいしい骨せんべいに。イワシ・キスなど細くて小骨の多いものがおすすめです。



庭 (ベランダ)

庭や植物のお手入れ用品として再利用できるあんなもの、こんなもの。

アイデア
26

スプレーボトルを霧吹きに

使い終わったスプレーボトルに水を入れて霧吹きとして使いましょう。観葉植物のお手入れから、朝の寝癖直しまで、いろいろな用途に使えます。中にハーブやアロマオイルなどを入れれば、部屋の消臭にも役立ちます。



ふたに
穴をあける



アイデア
27

ペットボトルを自動水やり器として利用

ペットボトルのふたの部分に小さな穴をいくつかあけて水を入れて自動水やり器にします。鉢植えの横に逆さまにして埋めておくと留守のときに役に立ちます。



アイデア
28

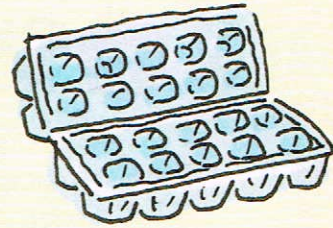
余った汁類は植木にやる

米のとぎ汁、めん類のゆで汁、みそ汁、煮汁など余ってしまった汁類は、容器にためておいて植木にやりましょう。そのまま排水すると水を汚してしまいますが、植木には養分の高い水となります。

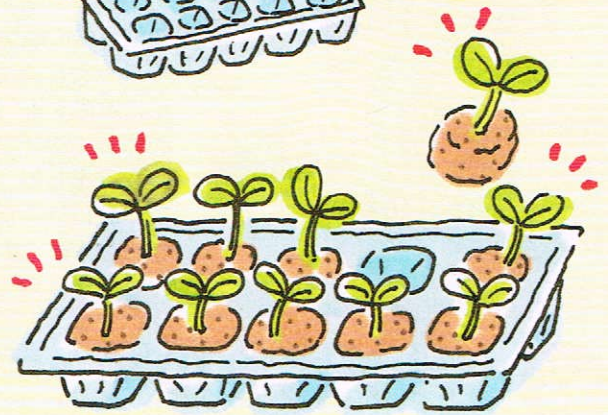
アイデア
29

枝葉を腐葉土にする

落ちた庭木の枝葉は、乾燥させた後、米ぬか、石灰などと混ぜて、数カ月ねかせ、腐葉土に。枝葉をごみに出すこともなく、自然のリサイクルを利用した効果的な方法です。



たまごの
パックで



アイデア
30

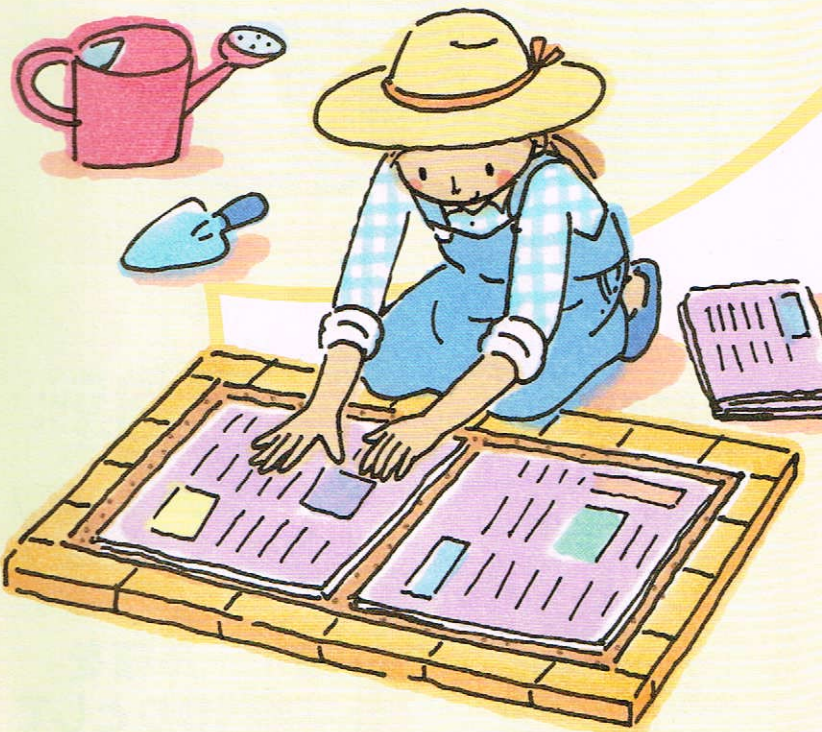
たまごのパックに 花の種を

花の種をまくとき、たまごのパックに土と種を入れて、芽が出るまでの温床代わりに使いましょう。しばらく育ってから、鉢植えやプランターに植えてみるといいでしょう。

アイデア
31

牛乳パックの プールで なめくじ退治

牛乳パックなどを5cmほどの高さの皿にして、ビールを1cm以上入れます。夕方、なめくじの出そうなところに置いておくと、翌朝なめくじが集まってきます。そのままпойと捨てればOK。



アイデア
32

新聞紙で家庭菜園 の雑草防止

まず雑草をきれいに刈り取り、庭の幅に合うように新聞紙を折って敷きます。2枚重ねたほうが、生えてくる草に持ち上げられません。風に吹き飛ばされないように、土で押さえます。

居間

包装紙を再利用したり、小物入れを作ったり、居間のごみ減らしは工作をかねて楽しみましょう。

アイデア
33

2分の1ティッシュペーパーで節約

ティッシュペーパーをまるまる1枚使うのには惜しいときがあります。ちょっとした汚れをふき取るときなどに重宝する“2分の1ティッシュ”を作ってみましょう。ティッシュを箱から出して、数回に分けてはさみで半分に切るだけという、いたって簡単な作業です。



アイデア
34

ペットボトルをダンベル代わりに

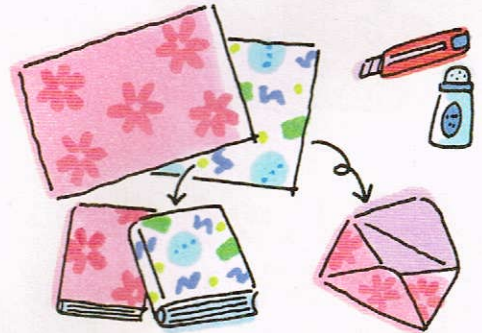
飲み終わったペットボトルは、洗って水を入れておきましょう。家事の合間、テレビを見ながら、ペットボトルをダンベル代わりに上げ下げするとちょっとした運動になります。



アイデア
35

包装紙を楽しく再利用

家に眠っている包装紙で手作り封筒を作ってみましょう。受け取った人にも喜ばれます。包装紙以外にも、雑誌やファストフード店のトレーの紙などをブックカバーにしてみたり、身のまわりのあらゆる紙を利用して遊んでみるのも楽しいものです。



アイデア
36

たばこの空き箱をカード入れにひと工夫

たばこの空き箱も捨てる前にひと工夫。布やテープで色づけして、カード入れにしてみましょう。ポイントカード類、名刺類など、種類別に分けて整理すれば一目瞭然でとても便利です。



アイデア
37

段ボール箱を本棚代わりに利用する

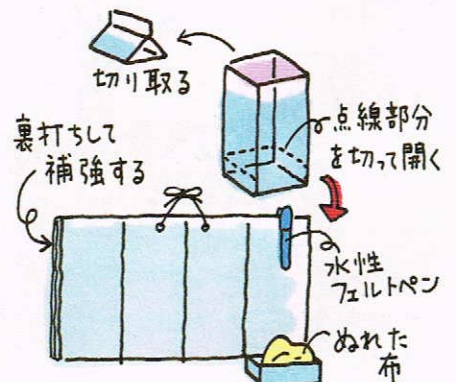
段ボールの上の部分を切り取って、棚として使ったり、大きな棚の仕切りに使ってみましょう。ブックエンドを使わずに、本を効率的に収納することができます。



アイデア
38

牛乳パックを伝言板に

パックを切り開いて裏に板状にしたパックや段ボールを貼って補強します。書くものは水性フェルトペンで、ぬれた布で消すように。家族の伝言板や子どものいたずら書きに便利です。



アイデア
39

使い終わった封筒を整理袋として利用する

使用済みの封筒は書類整理に役立ちます。レシートなどのこまごましたものの整理に便利です。



アイデア
40

ノートやチラシはメモ用紙に

一部しか使っていないノートや裏面が白いチラシを、適当な大きさに切っておけば、メモ用紙としてもう一回役に立てることができます。



アイデア
41

ティッシュペーパーの空き箱を整理箱に

ティッシュペーパーの空き箱は、上の部分を切り取って靴下・下着・ハンカチなどの小物の整理に使えます。引き出しの中に入れてたり、棚に置いたり、さまざまな場所で活躍します。



アイデア
42

ダイレクトメールは断る

必要のないダイレクトメールは未開封のまま「受け取り拒否」と書いてポストに入れると差出人に戻ります。また、封筒の窓のセロファンを取ればリサイクルに回すこともできます。



アイデア
43

牛乳パックでブロックを作り、子どもの遊び道具にする

牛乳パックの中に新聞紙を詰めると、丈夫なブロックができます。組み合わせて子どもの洗面所の踏み台にしたり、いすを作ったり、遊び場用の「おうち」を作ったりできます。



たんす

不用な布はどんどん違うものに変えて使いましょ。材料費いらずでとても簡単です。

アイデア
44

不用な布で、ポーチ、鍋つかみを

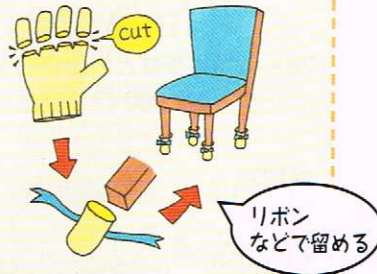
使い古した布、中途半端な布は、まわりをぐるっと縫って、ひもを通せばポーチになります。また、丈夫で柔らかい布は、手の形に沿って縫えば、鍋つかみにもなります。



アイデア
45

手袋を家具の脚に

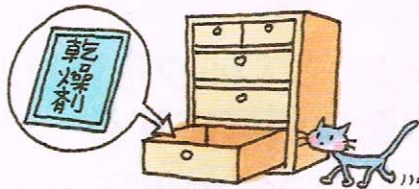
使わなくなった手袋の指の部分を切って、いすなど家具の脚にかぶせておくと、床に傷がつくのを防ぎます。



アイデア
46

乾燥剤をたんすの中に

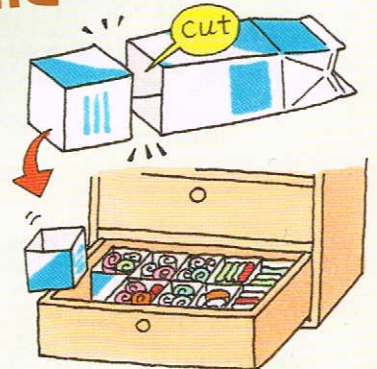
食品パックなどに入っている乾燥剤をたんすやクローゼットに入れておくと、いやなおいやカビを防いでくれます。捨てずに試してみましょう。



アイデア
47

牛乳パックを下着の整理に

牛乳パックを8cmほどの高さに切り、必要な数だけ組み合わせて引き出しに収納すると、ストッキングや下着の整理にとっても便利です。



アイデア
48

余った布で、ペットのノミ取り首輪を

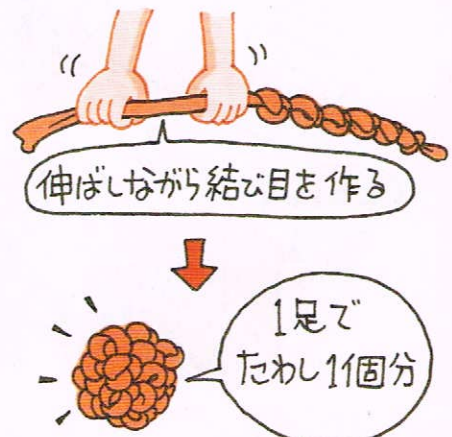
ペットの首まわりに合わせて布を切ってみましょう。細い筒状にして、中にハーブ（ペニーロイヤル・セイボリーなどの乾燥したもの）を詰めて両端を縫うと、ペットのノミ取り首輪になります。



アイデア
49

ストッキングでたわしをつくる

ストッキングを伸ばしながら、どんどん結び目を作りましょう。それをこぶしほどの大きさに丸めて糸で留めると、一足でたわし一個が作れます。傷をつけずにステンレスを磨くことができ汚れもよく落ちます。



アイデア

50 ガレージセールで衣類を整理する

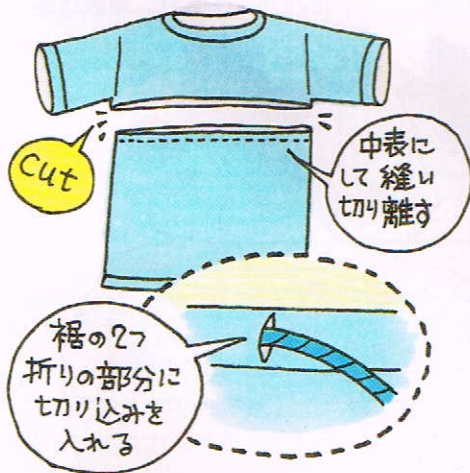
長年使用せず押し入れで眠っている衣類は、思い切ってガレージセールで整理しましょう。近所の人なども呼んで開催すれば、地域のコミュニケーションの活性化にも一役買います。



アイデア

51 Tシャツを便利袋にする

Tシャツの袖より下の部分を切り取り、縫い合わせてひもを通しましょう。ひもを2本に分けて通せば、小さなリュックにもなり、ちょっとした買い物袋や便利袋になります。



アイデア

52 靴下やセーター類は、クッションの中綿に

もう着なくなったセーターや、使わない靴下は、ためておいて、チャック式クッションの中に入れてみましょう。中綿代わりになります。



アイデア

53 片方だけしか見つからない靴下も活用する

片方だけしか見つからない靴下も使いみちはまだまだあります。靴下に手を入れ、お掃除ワイパーとしてブラインドなどを掃除するのに役立ちます。また、状態がよければ、小物整理に使ったり、中にポプリを入れて芳香剤としても使えます。



アイデア

54 木綿生地は子ども服にリフォーム

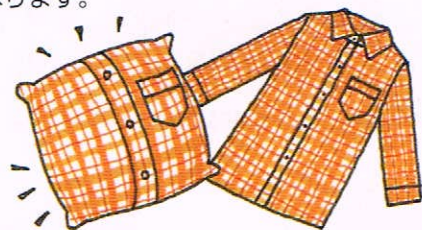
着なくなったワイシャツは袖を切り取って、飾りをつけて、子ども用のワンピースに変身させましょう。吸水性も高く、気持ちよく着られます。



アイデア

55 ワイシャツをクッションカバーに

ワイシャツはボタンとボタンホールをつけたまま胴の部分を切り取って、中表に合わせてぐるっとミシンで縫い、表に返せば、ボタン付クッションカバーになります。

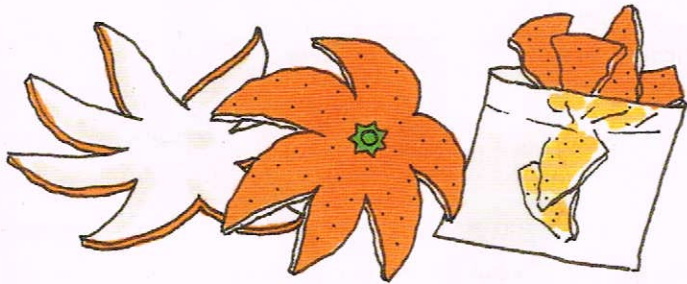


お風呂

捨てるはずだった資源で、湯船でのリラックスタイムをより楽しく演出しましょう。

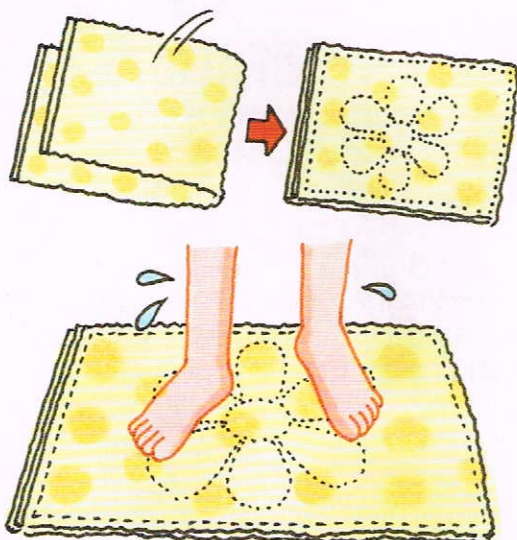
アイデア 57 かゆみ止めにミカン風呂

ミカンの皮を一日乾燥させたものを、お茶パックに入れて湯船に入れてみましょう。あせもなどのかゆみ止めに効果があります。柑橘系の香りは気持ちもリフレッシュさせてくれます。



アイデア 59 バスタオルやシーツをバスマットに変身させる

古いバスタオルやシーツなどは、適当な大きさにたんで縫い合わせ、バスマットとして再利用できます。



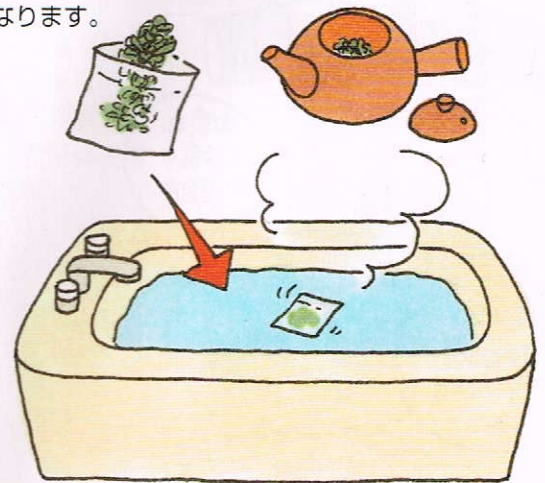
アイデア 56 打ち身・腰痛にはよもぎ湯

よもぎの干したものを細かく刻み、お茶パックに入れて湯船に入れてみましょう。打ち身・腰痛に効果があります。草の香りもいい香りで気持ちも安らぎます。



アイデア 58 血行をよくするお茶湯

古いお茶の葉などを湯飲み2杯分ほど、お茶パックに入れて湯船に入れてみましょう。血行がよくなり、新陳代謝がよくなります。



アイデア 60 針金ハンガーを湯あか取りに

下部をひきのぼして、楕円状にします。ストッキングをかぶせて、取ってのつけ根部分を2、3回ねじって結べば完成。入浴後に髪の毛やあかをすくい取り、きれいに洗って壁にかけておきましょう。

