

# 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	難易度	難易度	難易度	難易度
【エネルギー】 だれもない部屋の 電気を消す 	【エネルギー】 テレビを見ないときは 消す 	【エネルギー】 電源プラグを コンセントから抜く 	【エネルギー】 冷蔵庫は開けたら すぐに閉める 	【エネルギー】 使わないときは電気 便座のフタを閉める 
削減効果(年間) 2kg	削減効果(年間) 8kg	削減効果(年間) 48kg	削減効果(年間) 3kg	削減効果(年間) 15kg

No.6	No.7	No.8	No.9	No.10
難易度	難易度	難易度	難易度	難易度
【エネルギー】 シャワーは 流しっぱなしにしない 	【食品】 食事は残さないように する 	【プラごみ】 買い物にはマイバッグ を利用する 	【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 	【プラごみ】 外出時はマイボトル を持ち歩く 
削減効果(年間) 28kg	削減効果(年間) 54kg	削減効果(年間) 1kg	削減効果(年間) 1kg	削減効果(年間) 4kg

## 難易度 なん い ど

おうちの人  
とも一緒に  
取り組むこと

No.11	No.12	No.13	No.14	No.15
難易度	難易度	難易度	難易度	難易度
【エネルギー】 冷蔵庫の整理整頓を する 	【エネルギー】 暖房便座の温度は 低めに・夏は電源を 切る 	【エネルギー】 夏の冷房時の設定を 28℃にする 	【エネルギー】 冬の暖房時の設定を 20℃にする 	【エネルギー】 エアコンのフィルター をそうじする 
削減効果(年間) 19kg	削減効果(年間) 12kg	削減効果(年間) 13kg	削減効果(年間) 23kg	削減効果(年間) 14kg

No.16	No.17	No.18	No.19	No.20
難易度	難易度	難易度	難易度	難易度
【食品】 野菜の皮や芯を使って 料理を作る 	【食品】 フードドライブに協力 する 	【食品】 旬の食材を買う 	【食品】 大阪で生産された 食材を購入する 	【プラごみ】 ごみの分別に 取り組む 
削減効果(年間) 3kg	削減効果(年間) 8kg	削減効果(年間) 36kg	削減効果(年間) 8kg	削減効果(年間) 4kg

## 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	難易度	難易度	難易度	難易度
【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 	【エネルギー】 夏はまどの外にすだれ をつける 	【エネルギー】 夏に緑のカーテンを 育てる 	【エネルギー】 まどの断熱をする 	【食品】 カーボンフットプリント の表示がある食材を 購入する 
削減効果(年間) 85kg	削減効果(年間) 16kg	削減効果(年間) 25kg	削減効果(年間) 47kg	削減効果(年間) 8kg

No.26	No.27	No.28	No.29	No.30
難易度	難易度	難易度	難易度	難易度
【食品】 コンポストに取り組む 	【食品】 フードレスキューに 協力を 	【資源・エネルギー】 環境に配慮した商品 を買う 	【地域の緑】 地域の緑化活動に 参加する 	【地域の緑】 募金活動をする・ 募金に協力する 
削減効果(年間) 18kg	削減効果(年間) 1kg	削減効果(年間) 29kg	削減効果(年間) 4kg	削減効果(年間) 1kg