

住まいのかわら版

Vol.43
2026年3月号

OGIKEN

<発行>

株式会社 荻野建築企画

戸田市上戸田1-1-17

TEL.048-445-5277

FAX.048-445-5865

ゴミを減らす暮らしを目指しましょう
エコやりサイクルアクションが当たり前になってきた昨今、
少しでもゴミを減らすと暮らしもスツキリします♪



皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ゴミを減らす」です。
暮らしの中でゴミを減らす工夫をご紹介します。

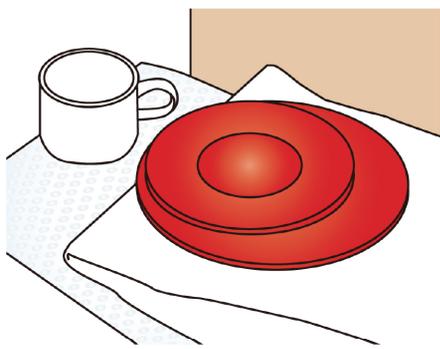
買い物で出るゴミを減らす&分別&活用！

・ネットショッピングの緩衝材は減らせる！…ネットショッピングについてくるのが緩衝材。注文時に、壊れやすいモノやフレモノでなければ、備考欄に「緩衝材は不要です」と添えると、お店によっては簡易的な包装で対応してくれるそうです。



洋服や雑貨をお店で買う際もマイバッグを持参し、ショッピングバッグを辞退すれば、溜まりがちな紙袋を減らせます。

・まとめ買いでダンボールなどの数を減らす…欲しいモノをメモし、まとめて注文すると最小限のダンボールで済みます。注文回数が増えれば緩衝材を減らすことにもつながりますね。
・緩衝材を活用する…緩衝材がある場合でもいろんな使い道があります。たとえば、プチプチには断熱効果があるので、買い物バッグの内側にプチプチを敷くと、簡易的な保冷バッグに。災害時、避難場所や床にプチプチを敷けば、床の硬さや冷たさを軽減できるので、防災バッグに入れておくのもおすすめです。また、バッグをしまうときに中に入れておいたり、縦に丸めてロングブーツの中に入れておけば、形をキープできます。
エア緩衝材は、ひとつずつ切り離し、上部を切れば小さな袋に。小物を分類したいときに便利です。
・雑紙をきちんと分別する…ゴミを出



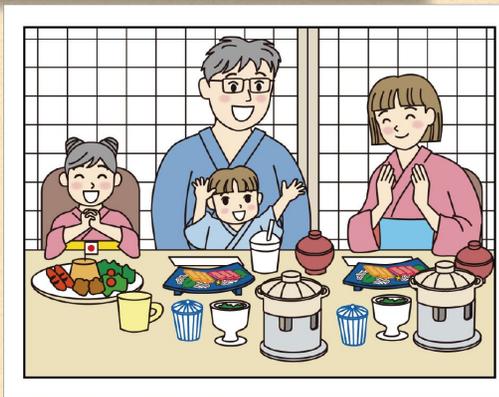
緩衝材は、ネットフリマでフレモノなど出品して売れた時、梱包する際にも便利。容量を決めて取っておくのも良いですね！

実際、リサイクルを意識することも大切。雑紙をきちんと分けて出すことでゴミが減り、資源として活かすことができます。
たとえば、お菓子やティッシュの箱（取り出し口のビニールは取る）、トイレットペーパーの芯、不要なカタログやカレンダーの紙などは、雑紙として出すことができます。
ビールの6缶パックの紙といった防

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

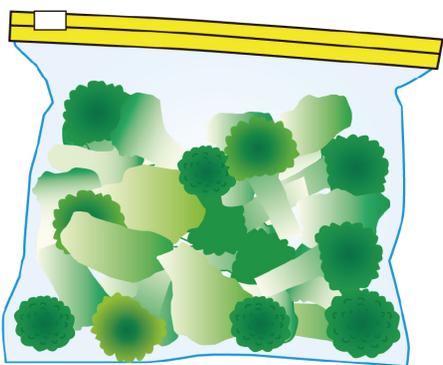
水加工された紙など、出せないモノもあるのご注意を。お住まいの自治体のルールを確認しましょう。

食材をムダなく使い冷凍してロスを減らす

・野菜の皮は積極的に料理に活かす…大根の皮は食物繊維など、カブはポリフェノールなど栄養豊富。大根やカブの葉もベータカロテンなど栄養があるので、活用しない手はありません。細かく切ってちりめんじゃこ、水、砂糖、醤油で炒め煮にすればご飯のお供にぴったり！ブロッコリーの茎は細かく切ってスープに、しいたけの軸も細かくすることで、かさの部分と同じように使えます。

ちなみに、一般に出回っているきれいなニンジン、出荷前、洗浄される際に皮もほとんどはがれているような

ので、むかずにそのまま使えます。
・野菜の冷凍もおすすめ…たとえば小松菜は洗って水分を拭き取り、細かく切れば生のまま冷凍できます。
キノコ類は意外と傷むのが早いので、使いやすい大きさに切って冷凍することで、長く使えるのももちろん、細胞壁の破壊により、うま味成分やビタミンB群などの栄養も吸収しやすくなります。



野菜を袋に入れる際、平たくしてから冷凍すれば、使いたい分だけ割って使えます♪

裏面にも役立つ情報が満載！