

生ごみの水切り、ごみの分別以外にも日常生活で少し気を付ければごみを減らすことができます。普段の生活で3R+1Rを意識してごみダイエットに取り組んでみましょう。下の表にごみの減量方法がいくつかありますので取り組んだものにチェックを入れましょう。

3R+1Rを心がけた生活を送りましょう！！

- 3R { Reduce(リデュース):ごみになるものや無駄になるものを増やさないこと
 Reuse(リユース):いらなくなったから捨てるのではなく、繰り返し使うこと
 Recycle(リサイクル):ごみとして出された物を原材料として再利用すること
 +1R Refuse(リフューズ):ごみになるものをもらわないこと

取り組むものにチェックを付けてください

	減量方法	チェック欄
リフューズ	必要以上にレジ袋を貰わない	<input type="checkbox"/>
	ポケットティッシュやチラシなど必要以上に受け取らない。	<input type="checkbox"/>
リデュース	好き嫌いをせずに残さず食べる	<input type="checkbox"/>
	食べきれないほど料理を作らない	<input type="checkbox"/>
	野菜など傷みやすいものは下準備をして冷凍保存する	<input type="checkbox"/>
	物を買う前に本当に必要かもう一度考えてみる	<input type="checkbox"/>
	使い捨てる物ではなく長く使えるものを選ぶ	<input type="checkbox"/>
	包装の少ないものを購入する	<input type="checkbox"/>
	マイバッグを利用する	<input type="checkbox"/>
リユース	買う物をメモし余計なものは買わない	<input type="checkbox"/>
	リサイクルショップなどを積極的に利用する	<input type="checkbox"/>
	壊れたから捨てるのではなく、直してみる	<input type="checkbox"/>
リサイクル	使えなくなった物を他に必要としている人にあげる	<input type="checkbox"/>
	地域の集団回収やスーパーの店頭回収を利用する	<input type="checkbox"/>

他にもできそうな減量方法があったら書いてみましょう。
