

TRUSCO® 「やさしさ、未来へ」プロジェクト

TRUECO ブック

(TRUSCO+ECO= トライコ)

私たちの小さな取組みが 宇宙船地球号 を未来へつないでいきます。



環境破壊の主役は
「あなた」です!

清潔な水が

簡単に手に入り、

便利な家電に囲まれ、

自動車でどこへでも

簡単に移動できる。

新しい商品が次々と

発売されては廃れ、

コンビニやスーパーは

食品で溢れ、

いろいろな料理が

食べられる。

私達が当たり前に

送っている

日々の暮らしが、

どれだけ地球環境を

傷つけているか、

一緒に考えて

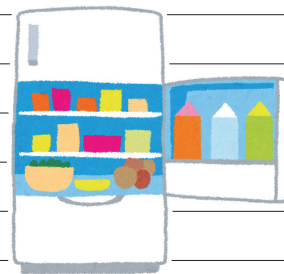
みませんか？

環境に優しい行動チェックリスト

✓ キッチン ～ 流し台の排水溝は海への玄関です ～

- ☐ 調理くずや食べ残しが流れてしまわないように水切り袋などを使う。
- ☐ 食器や鍋の油污れや調味料は紙などで拭き取ったり、ヘラでかき取ってから洗う。
- ☐ 油は流さず、捨てる場合には古新聞やボロ布にしみこませて、生ゴミと一緒に捨てる。
- ☐ 食器洗い洗剤は、適量を使う。(多く使っても洗浄力は高まりません)
- ☐ 米のとぎ汁は、草木の水やりや庭の水まきに利用する。
- ☐ 水は流しっぱなしにせず、食器は桶に水をためて洗う。
- ☐ タイマー予約や電子レンジなどを活用し、炊飯器の保温機能はなるべく使わないようにする。
- ☐ 冷蔵庫の温度設定は、冬は「弱」、それ以外の季節は「中」にする。
- ☐ 庫内を整理し、食材を詰め込み過ぎないようにする。熱いものは冷ましてから入れる。
- ☐ 無駄な開閉はせず、冷蔵庫を開けている時間を短くする。
- ☐ 壁から適切な間隔(5センチ以上)で設置し、冷蔵庫の上には物を置かない。
- ☐ お湯を沸かす時は、水からでなく、給湯器のお湯を沸かす。
- ☐ 料理の下ごしらえや仕上げにはレンジを活用する。
- ☐ 鍋やフライパンは水滴をふき取ってからコンロに置き、炎が底からはみ出さないようにする。
- ☐ コンロに点火するのは、鍋やかんをのせてからにする。

キッチンでは、油や汚れた水を流さないように気を付けましょう。
また、ちょっとした工夫でエネルギー効率を上げて調理することができます。



✓ お風呂・洗面所・トイレ

- ☐ 入浴の際は、石鹸、シャンプー、リンスを使い過ぎない。
- ☐ 歯磨きやうがいの時は、コップで口をすすぐ。
- ☐ お風呂では、シャワーをこまめに止めて使う。
- ☐ お風呂では半身浴を行い、湯船に水を張る量を減らす。
- ☐ お風呂の残り湯を洗濯などに再利用する。
- ☐ 給湯器を使用しない時はコントローラーをオフにする。
- ☐ トイレは、使用後にこまめに掃除する。
- ☐ トイレでは、大小の洗浄をきちんと使い分け、二度流しはしないようにする。
- ☐ 洗面の際は蛇口を回し過ぎず、吐水量を少なくして使う。
- ☐ お風呂の際は蛇口を回し過ぎず、吐水量を少なくして使う。
- ☐ お湯が出るまでの水もバケツに溜めて、洗濯や掃除に活用する。
- ☐ 浴槽にためた湯水で、体や髪を洗う。
- ☐ 湯船は必ずフタをしてお湯が冷めないようにする。
- ☐ お風呂は浴槽のお湯が冷めないよう、間隔をあげずに続けて入る。
- ☐ ドライヤーは髪をよく拭いてから行う。
- ☐ コンタクトレンズは洗面所に流さずゴミ箱に捨てる。

この3か所が家庭での水消費の7割近くを占めています。
毎日使う場所なので、節水の習慣づけが大切です。
また、洗剤などの使い過ぎは汚れた水を流す事につながります。



✓買い物

- ☐ ミネラルウォーターは外国産より国産を選ぶ。
- ☐ 旬の食材を使うことも、CO²排出削減につながります。
- ☐ フード・マイレージ※を減らすためにもミネラルウォーター以外も国内で生産されたものを意識して買うようにする。
- ☐ モノを買う前に、本当に必要なモノか考える。
- ☐ モノは大切に、キズや汚れからすぐものを捨てる習慣はやめ、修理やメンテナンスをして長く大切に使うようにする。
- ☐ 簡易包装されているモノなど、ゴミの少ないモノを選ぶ。
- ☐ 通販では、すぐに必要なもの以外はまとめて購入し配達回数を減らす。
- ☐ 宅配ボックスを設置する、荷物は一回で受け取るなどして、再配達をなくす。

※フード・マイレージ…食料の生産地から消費者の食卓に並ぶまでの輸送にかかった「重さ×距離」で表される値。

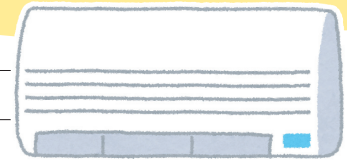
「ゴミになるものは買わない」「買ったものは長く大切に使う」「そのものが、どこでどう作られたかも意識する」ということを心がけましょう。



✓エアコン

- ☐ エアコン使用中はドア・窓の開閉は少なくする。
- ☐ 夏場は、レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットする。
- ☐ 外出時は、昼間でもカーテンを閉めるようにする。
- ☐ 冬場は厚手のカーテンを使用する。床まで届く長いカーテンだとより効果的。
- ☐ 扇風機やサーキュレーターを併用し、暖まった空気を循環させる。
- ☐ 夏の冷房時の室温は28℃を目安に。冬の暖房時の室温は20℃を目安に。
- ☐ フィルターを月に1〜2回清掃する。
- ☐ お出かけや退社の30分前には電源オフにする。
- ☐ 室外機は直射日光が当たらず、風通しの良い場所に設置する。

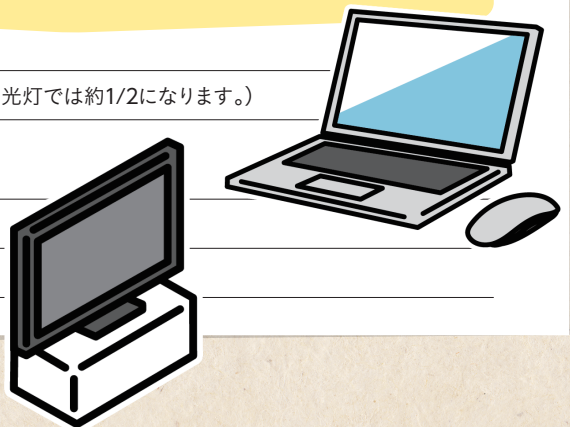
家庭での電力使用の約2割が冷暖房や空調によるものです。エアコンの使い方を工夫するだけで、家庭からのCO²排出を大きく減らすことができます。



✓その他の家電

- ☐ 家電を使わない時は、主電源をオフにする。
- ☐ 短時間でも離れる時は、照明をオフにする。
- ☐ 白熱電球や蛍光灯は、LEDランプに切り替える。(消費電力が白熱電球では約1/6、蛍光灯では約1/2になります。)
- ☐ パソコンを使用しないときはスリープモードにする。(電源オプションは「モニタの電源をオフ」ではなく「システムスタンバイ」にする)
- ☐ テレビやパソコンの明るさを調節する前に、画面の掃除を。(1週間に1度)
- ☐ 照明のランプやかさを掃除すれば明るさアップ。

小さな省エネ行動でも、積み重ねると家庭での電力使用量を1割ほど減らせると言われています。「これくらい」と思わずに、やってみましょう。

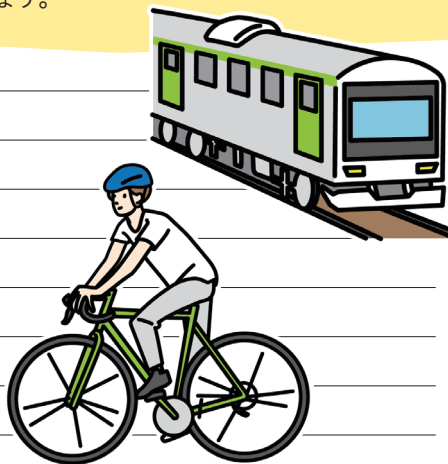


どれもすぐに始められることばかりですが、一人ひとりの小さな行動の積み重ねが環境保護につながります。

✓移動

- ☐ 徒歩、自転車や公共交通機関など自動車以外の移動手段を考えよう。
- ☐ 「満タン法※」を使って、給油時には毎回燃費計算をする。
- ☐ 発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進する。
- ☐ 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転を心がける。
- ☐ 減速時は早めにアクセルを離し、くだり坂ではエンジンブレーキを活用する。
- ☐ 車の運転は、できるだけアクセルとブレーキを踏まずに慣力で走る。
- ☐ 待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐車の際は、アイドリングはやめる。
- ☐ 走行は適正スピードで行う。燃費面でも経済的です。
- ☐ 高速走行時は、窓を閉める。
- ☐ 出発前は渋滞情報やルートをきちんと調べ、スムーズに目的地に着けるようにする。
- ☐ タイヤの空気圧をこまめにチェックする。
- ☐ 不要な荷物は積まずに走行する。

家庭からの CO² 排出の約 1 / 4 が、自動車からです。
なるべく自動車を使わずに、使う際にはエコドライブを心がけましょう。



※満タン法…給油時に満タンまで燃料を入れ、次の給油時に再び満タンになるまで給油した量と走行距離から燃費を計測する方法。車の調子が悪いとわかります。

✓フードロス

- ☐ 買い物前に冷蔵庫や棚にある食材をチェックする、食事を済ませてから買い物に行く、などの工夫で買いすぎを防ぐ。
- ☐ まとめ買いではなく、使う分、食べられる量だけ買う。
- ☐ すぐ使う食品は、お店の棚の手前から取る。
- ☐ 残っている食材から使って、食べきれない量だけ作る。
- ☐ 一度に食べきれない食材は、冷凍や乾燥の下処理や小分け保存などをして、食材を長持ちさせる工夫をする。
- ☐ 宴会では、乾杯後、席を立たずに料理を楽しむ時間（味わいタイム）を設ける。
- ☐ 宴会では、お開き前に、もう一度料理を食べきる時間（食べきりタイム）を設け、幹事は「食べきり」を呼び掛ける。

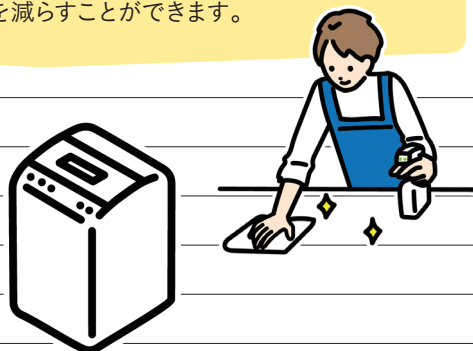
食べ物を捨てることは、環境破壊にもつながります。
食べ物を無駄にしないよう日々気を付けるようにしましょう。



✓掃除・洗濯

- ☐ 洗濯の洗剤は、適量を使う。（多く使っても洗浄力は高まりません）
- ☐ まとめて洗濯、乾燥を行い、消費電力を抑える。
- ☐ ちょっとした掃除には、ほうきを使う。
- ☐ 部屋を片付けてから掃除機をかける。
- ☐ 個人や家庭用の洗剤は、生物由来のものや生分解できるものを選ぶ。
- ☐ 洗濯機の糸くずフィルターはこまめに掃除する。
- ☐ 洗剤が側溝から海に流れるので、洗車はガソリンスタンドか洗車場で行う。

掃除や洗濯もちょっと工夫するだけで、汚れた水を流すことやエネルギー使用を減らすことができます。

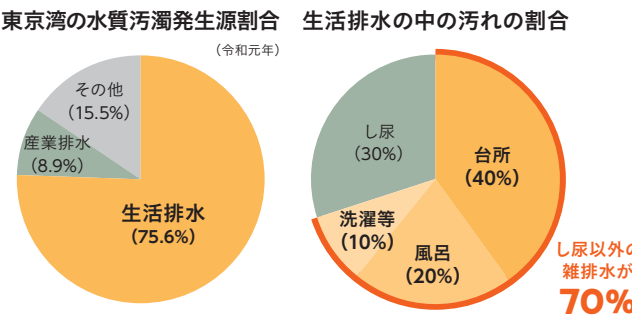


私たちの生活と環境破壊

「私一人が少し気を付けても、何も変わらないんじゃないの?」「こんなことやって、本当に意味があるの?」と思うかもしれません。生活の中での私達の何気ない行動がどんな風に環境破壊につながっているのか、考えてみましょう。

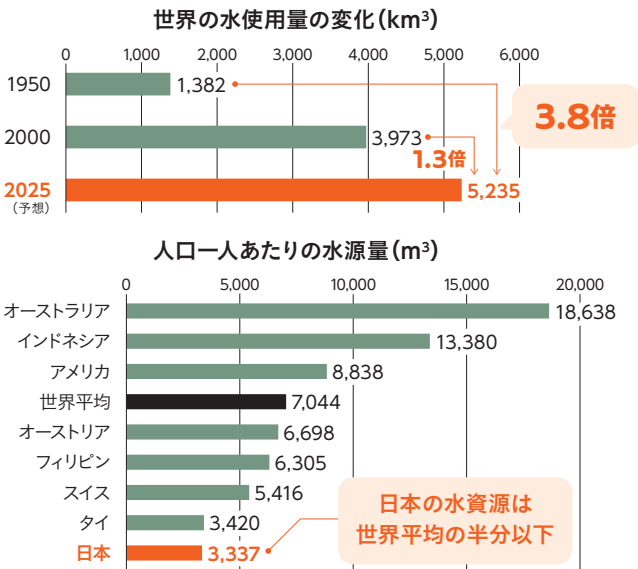
どうして汚れた水を流しちゃいけないの?

東京湾の汚れの原因の3/4は家庭から出る生活排水であると言われています。さらに生活排水の内訳を見ると、し尿以外の日常生活での雑排水が70%となっています。私達がなにげなく流しているものが、海や川の汚れの主な原因となっているのです。



出典:東京都環境局「東京湾における東京都の化学的酸素要求量、窒素含有量及びりん含有量に係る総量削減計画(案)」環境省「生活排水読本」

どうして節水しないといけないの?

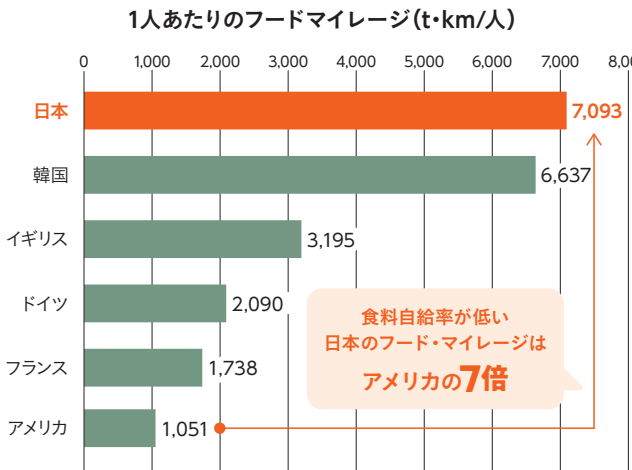


日本にいと、節水の必要性を感じないかもしれません。しかし実は、日本の一人あたりの水資源量は世界平均以下であり、決して水の豊富な国ではないのです。また、世界全体で見ても水の使用量は年々増加しており、近い将来には地球規模での水不足が起きると言われています。

出典:環境省「平成22年版 図で見る環境白書/循環型社会白書/生物多様性白書」国土交通省HP「水の循環と水資源」

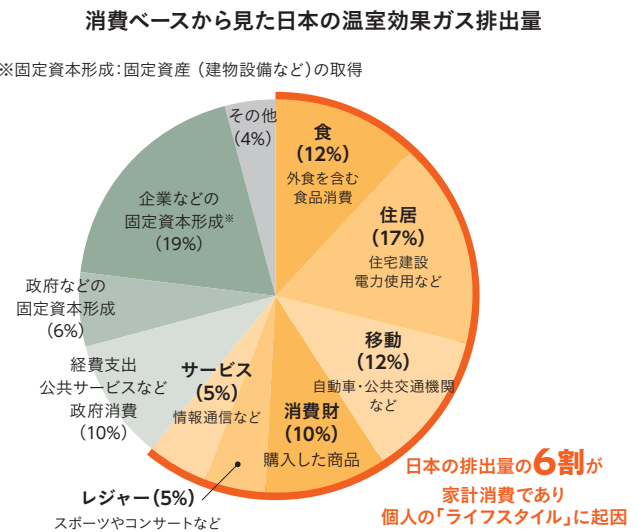
水を飲むだけで環境破壊? ~フード・マイレージのはなし~

フード・マイレージとは食料の生産地から消費者の食卓に並ぶまでの輸送にかかった「重さ×距離」で表される数値です。生産地から食卓まで「旅した」距離が長いほどこの数値が大きくなり、それだけCO²排出量も増えてしまいます。食料自給率が低い日本の人口1人当たりのフード・マイレージはドイツ、フランスの約3~4倍、アメリカの約7倍にもなります! 何を食べるか、飲むか、そんななにげない選択の一つ一つがCO²排出につながるのです。



出典:農林水産省「農林水産政策研究 第5号」

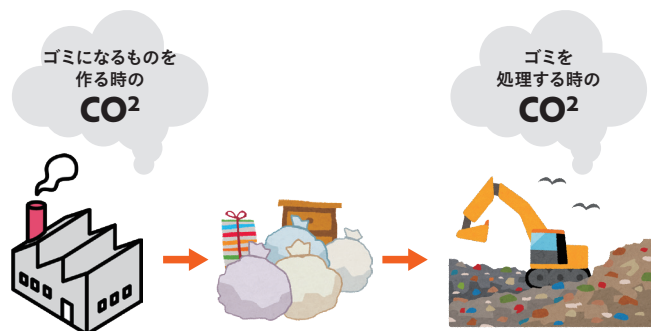
だれが CO² を排出しているの?



私たちが普段の生活の中で消費する製品・サービスのライフサイクル(製造、流通、使用、廃棄等の各段階)において生ずる温室効果ガスが、日本のCO²排出量の約6割を占めています。私たちが、生活の中でちょっとした工夫をしながら、無駄をなくし、環境負荷の低い製品・サービスを選択することで、こうしたライフスタイルに起因するCO²削減に大きく貢献することができます。

出典:環境省HP「COOL CHOICE」なぜ私たちの行動が必要なの?」

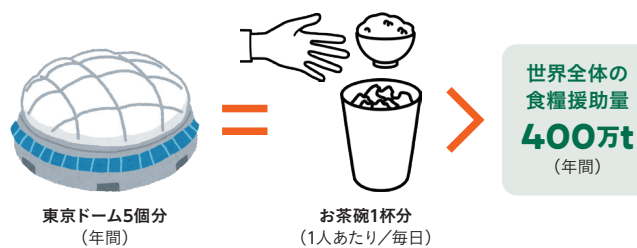
ゴミを出さない生活を心がけよう



モノを使う時だけではなく、それを作るときや捨てる時にもその過程でCO₂が排出されます。必要ないモノは買わない、モノは大切に使ってゴミを出さない、捨てるときは分別をすることが、気候変動対策にもつながるのです。

食べ物は残さず使い切ろう、食べきろう

日本のフードロスは1年間で約**570万t**



日本で1年間に捨てられる食糧の量は約570万t。これは東京ドーム5個分、1人あたり毎日お茶碗1杯分の食糧を捨てている計算になり、全世界で1年間に行われる食糧援助より多い量です。また、食品ロスによって排出される温室効果ガスの量は世界の温室効果ガス排出量の8~10%を占めていると言われています。

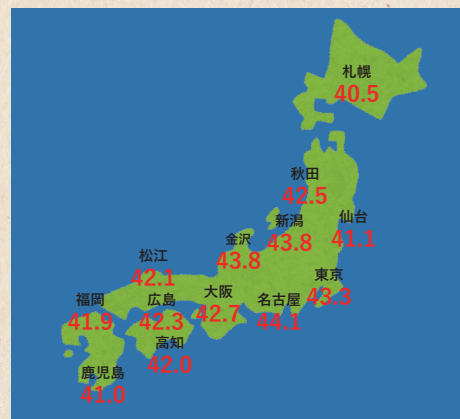
出典：農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢(令和3年12月時点版)」

これからも地球で暮らし続けるために

これは、パリ協定の「産業革命以前からの気温上昇を 1.5℃に抑える」という目標を達成できなかった場合の、2100 年の 8 月のある日の日本列島の天気予報です。

このまま気候変動が進むと、これに加えて、甚大な自然災害、水不足、食糧不足、なども起こり、地球は私たちが暮らせる星ではなくなってしまいます。

**「環境問題」はどこかのだれかの問題ではなく、
私達の暮らしの問題なのです。**



※環境省HP「COOL CHOICE >2100年未来の天気予報」の動画より作成

TRUSCO

やさしさ、未来へ



環境を破壊しているのは誰でしょうか？

企業？ 政府？

いいえ、私達一人ひとりの毎日の生活の中の一つ一つの選択や行動が、

環境破壊につながっているのです。

そのことを自覚し、常に

「私のこの行動は環境にどんな影響を与えるんだろう？」

と考えながら生活してみてください。

地球環境を守ることは、そんな一人ひとりの心がけからはじまります。



®

発行元

トラスコ中山株式会社

【東京本社】 〒105-0004 東京都港区新橋4-28-1 トラスコ フィオリートビル

【大阪本社】 〒550-0013 大阪府大阪市西区新町1-34-15 トラスコ グレンチェックビル