家族でできるサステナブルアクション・アイデア一覧

🍳 食生活・台所でできるエコ

アクション　ポイント
旬の野菜・地産地消を選ぶ　フードマイレージを減らす
残り物を使ったリメイク料理食品ロス削減に貢献
週１回「エコクッキングデー」を設ける　家族で楽しく料理しながら環境を学ぶ
コンポストで生ごみを再利用家庭菜園や花壇の土に活用できる
使い捨てラップを蜜蝋ラップに変更 プラスチックごみ削減

🚰 水とエネルギーの節約

アクション　ポイント
シャワー時間をタイマーで管理　水道代・エネルギーの節約に
節水型のシャワーヘッドを導入　家族で使って１ヶ月数十リットル節約
家電の「待機電力」を OFF　年間の電力削減に大きな影響
エアコン温度を 1℃見直す　省エネと快適さを両立
電気を使わない夜（キャンドルナイト）を楽しむ　節電＋家族の絆が深まる時間に

🛍️ 買い物と消費の見直し

アクション　ポイント
マイバッグ、マイボトルを常に携帯 レジ袋やペットボトルを削減
必要な分だけ購入する「必要消費」 無駄買いを防ぎ、環境にも家計にも優しい
リユースショップやフリマアプリの活用　不用品の循環とゴミの削減
エシカル商品を選んで購入　作り手・地球に配慮された商品を応援
服の「おさがり」文化を楽しむ　兄弟間や親戚で資源の有効活用

👧 子どもと一緒に楽しむエコ活動

アクション　ポイント
近所のごみ拾いウォーク（エコ探検）　地域を知る＋環境教育の一環に
牛乳パックやペットボトルで工作　遊びながらリサイクル意識を育てる
「エコ日記」や「マイ環境新聞」を作る　表現力と観察力が自然に育つ
家族でミートレスデー（肉なし日）をつくる　食と環境の関係を知るきっかけに
ベランダ菜園を育てる　自分で育てて食べる体験が食育にも◎

🚲 エコ移動・自然とのふれあい

アクション	ポイント
近所のお出かけは徒歩・自転車で	CO2 排出量削減＋健康効果
公共交通機関を活用したプチ旅	鉄道やバスでエコに学びの旅
週末に「車を使わない日」を設ける	家族の会話や活動の幅が広がる
ハイキング・野外活動を習慣にする	自然との接点が増え、愛着が芽生える

📝 家族の習慣・ルールとして定着させる

アクション	ポイント
家族会議で「我が家のエコルール」を決定	みんなで決めることで納得感＆継続力アップ
月に 1 度「ふり返りと目標設定」の時間をつくる	成果を可視化してやる気をキープ
エコアクションを「見える化」するシートを掲示	冷蔵庫や壁に貼って、日々の行動をチェック
ごほうび制度をつくる（エコポイント）	子供の参加意欲を高める仕掛け

🌟 活用のヒント

- **毎月 1 つずつ、新しいエコ習慣を「家族ミッション」として取り入れると◎**
- **家族それぞれが「自分の得意分野」でアクションを考えるのもおすすめ**
- **楽しむことが一番の継続のコツ！ゲーム感覚で日常に取り入れてみましょう**

家族でできるサステナブルアクション・チェック表

🍳 食生活・台所でできる工夫

- □ 旬の野菜や地元の食材を選んで買う
- □ 残り物でリメイク料理をつくる
- □ 週１回エコクッキングデーを家族で設定
- □ 生ごみをコンポストに入れる
- □ ラップを蜜蝋ラップに変えてみる

🚰 水とエネルギーの節約

- □ シャワーの時間を短縮する
- □ 節電モードを家電に設定する
- □ 電気を使わない夜を楽しむ
- □ エアコンの温度を 1℃見直す
- □ こまめに電気を消す習慣をつける

🛍️ 買い物と消費の見直し

- □ マイバッグ・マイボトルを使う
- □ 必要な分だけ買う「必要消費」を心がける
- □ リユース・フリマアプリを活用する
- □ エシカル商品を選んで購入する
- □ おさがりを活用して物を長く使う

👧 子どもと一緒に楽しむエコ活動

- □ ごみ拾いウォークを実施する
- □ リサイクル工作を楽しむ
- □ エコ日記をつける
- □ ミートレスデーを設定する
- □ ベランダで家庭菜園を育てる

🚲 エコ移動・自然とのふれあい

- □ 徒歩・自転車で移動する日を作る
- □ 公共交通を使ったお出かけを楽しむ
- □ 週末に「車を使わない日」を設定する
- □ 自然の中での活動を定期的に行う

📝 家族の習慣・ルールとして定着させる

- □ 家族で「エコルール」を決める
- □ 毎月１回、エコ活動のふり返りをする
- □ 行動記録を見える場所に貼る
- □ エコポイント制度でごほうびを設定する

Sustainable Action Checklist for Families

🍳 Eco-friendly Actions in the Kitchen

☐ Choose seasonal and local vegetables
☐ Cook with leftovers
☐ Set an Eco-Cooking Day once a week
☐ Compost food waste
☐ Use beeswax wraps instead of plastic wrap

🚰 Saving Water and Energy

☐ Shorten shower time
☐ Set appliances to energy-saving mode
☐ Enjoy a no-electricity night
☐ Adjust the AC by 1°C
☐ Develop a habit of turning off lights

🛍️ Reviewing Shopping and Consumption

☐ Use reusable bags and bottles
☐ Buy only what is needed (essential consumption)
☐ Use reuse shops or flea market apps
☐ Choose and buy ethical products
☐ Reuse hand-me-downs

👧 Eco Activities with Children

☐ Do a trash-picking walk
☐ Enjoy recycled crafts
☐ Keep an eco-diary
☐ Set a meatless day
☐ Grow a balcony vegetable garden

🚲 Eco Mobility and Nature Connection

☐ Have a walk/bike day
☐ Use public transport for outings
☐ Set a car-free day on weekends
☐ Engage in nature activities regularly

📝 Make It a Family Habit

☐ Set eco-rules as a family
☐ Review eco-activities monthly
☐ Post action logs in visible areas
☐ Use eco-points for rewards

家庭可持续行动清单

🍳 厨房里的环保行为

- ☐ 选择当季和本地的蔬菜
- ☐ 用剩菜做创意料理
- ☐ 每周设定一次环保烹饪日
- ☐ 将厨余放入堆肥桶
- ☐ 使用蜂蜡布代替保鲜膜

🚰 节水与节能

- ☐ 缩短淋浴时间
- ☐ 将家电设置为节能模式
- ☐ 享受无电之夜
- ☐ 空调温度上调或下调 1°C
- ☐ 养成随手关灯的习惯

🛍️ 购物与消费的反思

- ☐ 使用环保袋和水壶
- ☐ 只购买必要的物品（必要消费）
- ☐ 使用二手商店或跳蚤市场应用
- ☐ 选择并购买道德产品
- ☐ 使用旧物和二手衣物

👧 与孩子一起的环保活动

☐ 进行捡垃圾散步

☐ 制作再利用手工艺品

☐ 写环保日记

☐ 设定无肉日

☐ 在阳台上种植蔬菜

🚲 生态出行与亲近自然

☐ 设定步行/骑行的一天

☐ 使用公共交通外出

☐ 每周末设定一天不使用汽车

☐ 定期参与自然活动

📝 养成家庭习惯

☐ 和家人一起制定环保规则

☐ 每月回顾一次环保活动

☐ 将活动记录贴在显眼的地方

☐ 通过环保积分制度获得奖励