



Vol.21

# わたしのくらし

環境に  
やさしく?

おうちで実践

## 教えて! あなたのエコライフ

環境負荷を軽くすることで、  
家計の負担も減るのは、もはや常識。  
今回は、読者のみなさんに  
「我が家」のエコ生活をうかがいました。

家計の  
節約?

クエン酸を  
水で溶かしたリンスを  
使っています

### 我が家は石けん大活躍

#### パルシステムで「合成洗剤」と「石けん」の 違いを知りました。



パルシステム福島  
深田彩乃さん

パルシステムに加入した3年ほど前から、石けんを使うようになりました。エコを意識して、というよりも使用場所によって洗剤を使い分けるのが面倒くさかったからです。今では洗濯、食器洗い、シャンプーなどすべて石けん。その他にもクエン酸やセスキを使っています。夫は肌が弱かったのですが、石けんを使うようになって皮膚科に行くこともなくなりました。環境にもよいのでこれからも石けん生活を続けようと思っています。

洗濯も食器洗いも  
「石けん」を使っています



### 一石二鳥の生ゴミのリサイクル

#### 家庭菜園で大活躍。

私の住んでいる市では、週に2回、市が指定するバケツで生ゴミを出しておくと回収してくれます。回収された生ゴミは、肥料に生まれ変わり、年に1度各家庭に無償で配付。肥料は、こだわりをもって野菜を作っている義父の家庭菜園に。季節ごとにいろいろな野菜を作ってくれるので、いつでもとれたての味が楽しめます。ゴミも減らせるし、肥料に生まれ変わるし、義父の畑でまた野菜が収穫できて、無理なく無駄なくできるのがうれしいです。



▲白いバケツで  
回収があります。



▶毎年2月に市から、生ゴミからリサイクルした肥料が配付されます。



▲肥料は義父の家庭菜園に。いちごの季節は、子どもの友だちも呼んで、みんなで収穫体験もしました!



パルシステム茨城  
稲葉由紀さん



### 野菜くずは二次利用!

#### そのまま捨てるのはもったいない!

我が家のかつらには、野菜くず専用のボウルがあります。調理のときに出る野菜の皮などを全部ここに入れて、毎日晚ごはんのみそ汁をつくるときに、利用しています。野菜くずを煮ると、野菜のうまみで意外といいだしが出るんです。野菜のおいしいところは最後まで有効活用しています。

出た野菜くずは  
ここに入れておく



パルシステム群馬  
清水みつ江さん

野菜くずでとった  
だしで作るみそ汁





## 「わたしのくらし」 アンケートでわかった エコの常識ベスト3

1位

お風呂の  
残り湯の活用

2位

ゴミの分別、  
リサイクル

3位

節電

電気は  
ごまめに消す

3月12日から配信した買い物物アンケートに  
寄せられた171件の声から集計。

### 未来をつくる パルシステム 環境 キャンペーン



### 6月1回～8月5回まで環境キャンペーン実施中！

※詳細は『コトコト』『きなり』の表紙をご覧ください。

#### 組合員の声

パルシステムに戻せるものは戻すようにしています。自分ひとりぐらいいいか、とみんなが思っていては、リサイクルも成り立たなくなるので、配送員さんにはお手数をおかけしていますが、まとめるなどなるべく手間にならないように出しています。(パルシステム千葉 T.O.さん)

### みんなの耳よりエコ情報 こんなことを実践しています！

古くなったTシャツなどは小さくカットしておいて、ポロ布として利用している。キッチン周り汚れ拭くのに最適(momottyさん)



適当なお椀に水を入れ、その中に洗剤をワンプッシュ。この水だけで、1回分の食器洗いが十分できます(パパはこんせんくんさん)

重曹+クエン酸+塩の入浴剤を入れています。子どもにも好評、お風呂もきれいになるし、残り湯の洗濯にもよいので、一石三鳥です(れいゆーさん)

調理後のフライパンに重曹と水を入れて、使用済みの紅茶のティーパックでこすると、スポンジも油まみれにならないし、少ない洗剤で洗えます(アルプスの少女さん)

暖房は20度、台所の給湯は常に35度にしています(まゆみん50さん)

お風呂の残り湯は、ペットボトルに入れてトイレに置いています。東日本大震災以来、水が止まってトイレが流せないと困るなと思い、習慣にしています(杏まつきーさん)



出がらしの茶葉を捨てずに、冷蔵庫の消臭剤として活用しています(堀井富子さん)

グリーンカーテンを作っています(ぴいなっつさん)

いつもマイバッグを携帯しています(ペガサスさん)

レモンなど柑橘類の皮はそのまま捨てずに、入浴剤として活用しています(ひみゅあさん)

プラスチックは小さく切って市の指定ごみ袋へ。指定袋が有料なので、なるべくゴミのかさを減らしたい(ろくのママさん)

薪ストーブで電気を節約(キムチさん)

次回7月4回の「わたしのくらし」では、「暑い日の知恵」を紹介します。

火を使わない調理の工夫など、夏を快適に過ごすアイデアなどを取り上げます。



ライフステージを変えたい方へ。

\*新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6ヶタの申し込み番号を用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。\*ほかのステージの記事やバックナンバーはwebでご覧いただけます。※配付停止はこちら、[190845](#)

わたしのママくらしpre&baby(プレママ、0歳の子どもがいるママ向け)▶ [190811](#)

わたしのママくらしkids(1~5歳の子どもがいるママ向け)▶ [190829](#)

わたしのママくらしjunior(6歳への子どもがいるママ向け)▶ [190837](#)

