



自宅で簡単！プラ削減チェックリスト20

1つでも変えられたらチェック！
全部チェックできたあなたは脱プラマニア。

- マイボトルを使う
- 買い物にエコバッグを使う
- 歯ブラシをプラの少ないものに変える
- ガラス、ホウロウ、ステンレスの保存容器を選ぶ
- コンタクトレンズをメガネにする
- ボディソープを詰め替えor固形石鹸にする
- マイタンブラーでコーヒー（紅茶）を買う
- セルローススポンジや天然タワシを使う
- 布マスクを使う
- バラ売りの野菜や果物を選ぶ

MEMO



自宅で簡単！プラ削減チェックリスト20

1つでも変えられたらチェック！
全部チェックできたあなたは脱プラマニア。

- カフェでマイストローを使う
- 木のおもちゃを選ぶ
- 月経カップと生理用ショーツを使う
- プラフリーのティーバッグで紅茶を飲む
- 虫除けグッズを手作りしてみる
- 洗濯バサミをステンレスにする
- ジップバッグをシリコン製に変える
- 三角コーナーと排水溝ネットをやめてみる
- マイカトラリーを持ち歩く
- 生ごみをコンポストする

MEMO