

HOW TO USE

オリジナルのアドベントカレンダーには、お菓子やシールなどのちょっとしたお楽しみと一緒に、ぜひ「CNアクション」も！VERYからの15のアイデアのほか、空欄シートの方にはご家庭で思いついた「CNアクション」を書き込んで、1日ひとつずつ親子でチャレンジしてみましょう。

CN action idea | 01



ごはんをなるべく残さず美味しく食べよう

食べ物で作られて小売店に運ばれ、食卓に並ぶまではもちろん、食べ残しなどの「生ごみ」は、燃やすときもたくさんのCO₂を排出してしまいます。

CN action idea | 02



サイズアウトしたお洋服をお友達にプレゼントしてみよう

生産時はもちろん、廃棄・焼却時にもCO₂を排出してしまう衣類。最近は、大事に着ていたお洋服を持ち寄って物々交換する「スワップミート」なども開催。

CN action idea



普段は捨ててしまう野菜の皮も料理してみよう

実は栄養が豊富と言われている野菜の皮や茎。美味しく1品に活用できたら生ごみが減り、燃やすときに排出されるCO₂を減らすことができます。

CN action idea | 04



マイボトルを持って出かけよう

マイボトルを使うことで、ペットボトルやプラスチック容器などの使用量を減らせたり、ゴミとして燃やすときのCO₂も削減。環境にもお財布にもやさしい！

CN action idea | 05



おうちの電気料金を調べてみよう

先月よりもどのくらい電気料金は上がった？電気代や電気消費量を調べ、その理由を考えてみることも、環境問題への取り組みの第一歩です。

CN action idea | 06



スーパーで、今が旬の食材を調べてみよう

普段からさきと無意識にやっていることを、ちょっと意識してみましょう。自然のサイクルに沿って生産される旬の食材を味わいながら、美味しくCN対策を！

CN action idea | 07



クルマに積みっぱなしの荷物がなにかチェックしてみよう

車両が重いと燃費が悪くなり、CO₂の排出量も増えると言われています。キャンプ用品やゴルフバッグなど……重い荷物が積みっぱなしになっていませんか？

CN action idea | 08



近所のスーパーで地元の食材を探してみよう

遠くから飛行機やトラックなどで運ぶ際の費用やCO₂の排出量を削減。収穫してから食べるまでの間が短い分、新鮮で美味しい食材も手に入って一石二鳥！

CN action idea | 09



おうちのクルマの燃費を調べてみよう

「走行距離÷ガソリンを入れた量=1リットルで走行できる距離」。お友達の家のクルマと比較してみよう。燃費のいいクルマを選ぶ、それも立派なCNアクション。

CN action idea | 10



ECでのお買物はまとめて配送＆再配達なしを目指そう

2つの荷物をひとつにまとめることで、配送にまつわるCO₂や梱包資材の削減などが期待できます。「置き配」なども活用し、受け取り方法を工夫してみましょう。

CN action idea | 11



周りの人の「CNアクション」を聞いてみよう

環境問題やカーボンニュートラルについて、お互いに意見交換をしてみると、自分では思いつかなかったアクションアイデアを発見できるかも！

CN action idea | 12



「室内でもプラス1枚」を意識してみよう

寒い日には1枚余分に着込んで暖かくすることで、暖房の設定温度も下げられ、省エネになります(でも風邪をひかないよう、無理なく適温で！)。

CN action idea | 13



クルマの充電スポットや水素ステーションを探してみよう

CNの実現に向けたクルマ選びはとても大事。とはいえ答えは一択ではありません。住環境やライフスタイルに合わせて、自分たちにとってのベストな選択を！

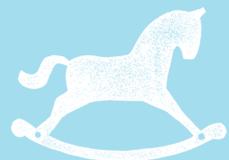
CN action idea | 14



季節や景色を楽しみながら歩くことを楽しもう！

いつもクルマで送り迎えている道。時間が許すときだけでも、子どもと一緒に歩いてみたら、周りの景色や親子の会話の中で、いつもと違う発見があるかも。

CN action idea | 15



愛用のおもちゃやお洋服がどう作られたか調べてみよう

物が「作られ」「運ばれ」「使われて」「いずれば廃棄もしくは再利用」される。そのすべての段階で環境にどんな影響を与えたかを評価する方法をLCA(ライフサイクルアセスメント)と言います。

CN Carbon Neutral action ideas

✂
.....
でキリトリ

<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>CN action idea </p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>