

エコクッキングをマスター!!



お買い物・調理・片付けの中では次のポイントをチェック!
毎日コツコツ続けられる取り組みを紹介します。

Step 1. お買い物

エコバッグを持参しよう

レジ袋1枚を作るために60W電球
1時間分のエネルギーが必要



簡易包装のものを選ぼう

カゴに盛ってあるものや
袋に入っていないものが◎



旬のものを選ぼう

旬の時期以外の生産には、
旬の10倍のエネルギーが必要!



地産地消を心がけよう

輸送に必要な
エネルギーをカット!



エコクッキング
Start!

Step 2. 調理

火加減を工夫

鍋底からはみ出さない
程度の火力で!



皮や葉も使おう

●スープなどの具に活用する
●皮ごと料理に使う



水滴を拭き取ってからコンロへ

エネルギーの
ムダをカット



食べられる量だけつくろう

残ったら、捨てずに
他の料理に
応用しましょう!



同時に調理しよう

仕切り付きフライパン
もあります♪



お湯を沸かす時はフタを

エネルギー
節約&時短!



Step 3. 片付け

汚れは拭き取ってから洗おう

古布や新聞紙を利用



汚れたお皿は重ねない

汚れが広範囲に広がって
しまいます



米のとぎ汁は水やりに

栄養もたっぷり!



ため洗いをしよう

おけなどに水をためて
洗いましょう!



Finish!

毎日の積み重ねが大事!

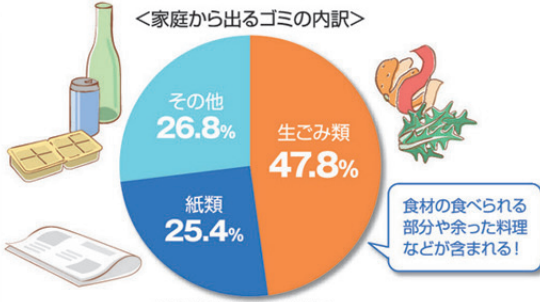
クッキングでエコ!

ガスや水など、たくさんのエネルギーや資源を使う食事。
毎日欠かさないことだからこそ、その中でムダをなくすための心がけを積み重ねていきましょう。



食事の準備や後片づけには、ガスや水をはじめとするたくさんのエネルギーや資源を使います。毎日行うことだからこそ、利用するエネルギー量やCO2の発生量を抑えるなどの工夫を取り組みに目を向け、継続していきたいものです。近年では、「食」分野での環境に配慮した取り組みである「エコクッキング」に注目が集まっています。「エコクッキング」とは、調理はもちらんのこと、食材の栽培方法や選び方、片づけに至るまで、食に関わる全ての手順を環境にやさしい方法で行うことです。お気に入りのエコバッグを持って買い物に出かけたり、地元の食材や旬のものをおいしくいただくなど、環境のために無理せず楽しみながらできることがたくさんあります。まずは小さな心がけから取り組んでみませんか?

野菜の皮や葉など食材をまるごと使ったり、必要な量をきちんと把握した上で食材を購入・調理することで、ムダをなくしましょう。



出典：家庭ゴミの内訳グラフ (東京都23区データをもとに作成)

家庭から出る様々な「ゴミ」のうち、最も多いのが「生ゴミ」です。中には、食材の食べられない部分だけだけでなく、「食べられるもの」が多く含まれていると言われています。

「食べられるもの」が捨てられている...

地球にこんな負担がかかっています!

生産・買い物	◆食材の生産や出荷 →トラックや船などでの輸送による負担	調理	◆火や水を使って調理 →ガスや水資源の消費
	◆買い物で車で行く →排気ガスの排出		◆調理くずを生ゴミとして捨てる →ゴミ処理による負担
	◆ビニール袋を使う →石油資源の消費	片付け	◆水や洗剤をたくさん使って洗い物 →水の汚れ
◆食材の包装をゴミとして捨てる →ゴミ処理による負担	◆残り物を生ゴミとして捨てる →ゴミ処理による負担		

詳しくはP13へ! 地球への負担を減らすため、できることはたくさん!

「食」にはたくさんのエネルギーと資源が必要!

買い物や調理など、どのような過程でエネルギーや資源が消費されるのかを知り、意識することで、賢くムダをカットしていきましょう。