

未来のために、いま選ぼう。

エコクッキングのポイント

1 買い物

旬の食材を選ぶ

旬の食材は、栽培時に必要なエネルギーが少なくいうえに栄養価が高く、価格も安いというメリットがあります。

地産地消を心がける

距離が近いほど運搬に係るエネルギーが少なくて済みます。地元でとれた食材や国産の食材を利用しましょう。

必要量を買う

買いすぎは食品ロスを増やす原因になります。必要な量だけ買しましょう。

2 調理

食材を無駄にしない

野菜や果物は皮ごと。野菜の芯や茎、キノコの石づきなども細かく切るなどして食材として利用。

省エネを心がけよう

複数の食材を同時に加熱する、一つの鍋で調理する、鍋蓋を利用するなど、調理に利用するエネルギーにも気を付けましょう。

3 食事

作りすぎに注意する・食べられる量だけ盛り付けるなど食品ロスがないように食事。

4 片付け

節水し排水を汚さない

洗う前に汚れをふき取る、汚れの少ないものから洗う、洗い桶を利用するなど、節水を心がけましょう。

生ごみの水切りを

生ごみは水分を含んだまま捨てるのではなく、水切りをしてからごみとして出すようにしましょう。



地域の食材なら、
輸送のCO₂も少ない。
地球にもおいしい話です。

エコクッキングのすすめ
今回20人分の料理を作りましたが、ごみはほとんど出ませんでした。
少しの工夫で体にも地球にも優しくなります。
さて、肝付町の年間のごみ量はどのくらいなのか。昨年度のごみの総量は約4,556tで一人一

日当たり約830gのごみが排出されています。食品ロスによるごみの量は平成28年度の全国平均で約140gとなつているので、食品ロスをなくすことでごみの減量にも大きく役立つことがわかると思います。例えば、全世帯、エコクッキングに取り組み食品ロスがゼロになった場合、年間のごみの量が約



残さず食べる。
食べ物を大切にする
気持ちは、
CO₂だって減らしている。

750t減少し、900万円程ごみの焼却等に係る負担金が削減され、他の住民サービスに活用することができま

身近な生活のなかで、

未来のために、

今できる

アクションを選ぶ。

あなたも、

ぜひ「COOL CHOICE」を。