

エネルギーも時間も手間もオカネも賢く節約したい!

環境と家計にやさしい食生活、始めませんか?

わたしたちは毎日必ずごはんを食べますが、

食事にかかるエネルギー消費や地球への影響について、考えたことはありますか?

例えば、火力を調整せずに調理をしたり、スーパーで輸入品を選んだり、時には食べ物を廃棄したり…。

毎日少しずつ、環境や家計に余計な負担を与えているかもしれません。

近年増加している気象災害等は、CO₂排出量増加による「地球温暖化」が影響していると言われており、

わたしたちは今、エネルギー消費のあり方について新しく考え、工夫していく必要があります。

まずは食に関する一連の行動を見直して、今日から環境にも家計にもやさしく豊かな食生活を始めましょう!

1 買い物の準備	2 移動	3 買い物	4 調理	5 食べる	6 後片付け
 <p>買うものリストを持って行こう</p> <p>事前に買うものを整理し、余計なものを買わないようにしましょう! 冷蔵庫もすっきりで省エネ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品ロス削減 生産エネルギー削減 精製エネルギー削減 <p>エコバッグを持って行こう</p> <p>使い捨てのプラスチック袋を買わないようにしましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 商プラスチック削減 資源購入削減 製造エネルギー削減 	 <p>近くのスーパーへ行くなら自転車に乗るか歩こう車の場合はエコドライブ!</p> <p>なるべく車の利用は控え、利用する場合はエコドライブを意識しましょう! 短い距離の運転でも、毎日積み重ねると大きな違いです!</p> <ul style="list-style-type: none"> 移動エネルギー削減 ガソリン代削減 	 <p>地産地消、旬の食材を買おう</p> <p>地元の野菜は輸送エネルギーが少なく、旬の食材は栽培エネルギーが少ないので環境に優しくお得です!</p> <ul style="list-style-type: none"> 輸送エネルギー削減 栽培エネルギー削減 食費削減  <p>棚の手前にある商品を買おう</p> <p>賞味期限、消費期限の違いを理解し手前に置かれた商品から買って廃棄される食品を減らしましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品ロス削減 生産エネルギー削減 精製エネルギー削減 食費削減 	 <p>食材をムダにしない</p> <p>野菜の葉や茎、皮など捨てていた部分を見直してみましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品ロス削減 生産エネルギー削減 精製エネルギー削減 食費削減  <p>保温調理/余熱調理/同時調理</p> <p>鍋に残った熱を利用したりいくつかの食材を一度に加熱したり省エネ調理を心がけましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理エネルギー削減 光熱費削減 	 <p>しっかり食べきろう味に飽きたらアレンジして食べよう</p> <p>最初から食べきれぬ量を盛り付けましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品ロス削減 生産エネルギー削減 精製エネルギー削減 食費削減 	 <p>洗い物はため洗いを</p> <p>汚れをふきとり、水につけておくことで使う水の量が節約できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 水削減 浄化処理エネルギー削減 ポンプ送水エネルギー削減 水道代削減  <p>生ごみは水気をきろう</p> <p>生ごみの80%は水分。しっかり絞ってごみの量を減らし、ごみ焼却にかかるエネルギーも削減!</p> <ul style="list-style-type: none"> ごみ削減 生産エネルギー削減 精製エネルギー削減 ごみ焼却購入削減

CHECK 食品ロス削減 水削減 などのキーワードがどのようにCO₂排出量削減につながるのか、考えてみましょう!

冷蔵庫保存のコツ!

24時間365日稼働している冷蔵庫は家庭の消費電力量で大きな割合を占めています。使い方を工夫しましょう!

- 食材の保存**
- 肉・魚・調味料などは、冷蔵庫内での保存場所を決めて、探す手間と開閉時間をカットしましょう。
 - 肉はよく使う量に小分けにして冷凍し、使い切るよう工夫しましょう。
 - 未開封の缶詰や調味料は冷蔵庫には入れず、バナナやサツマイモも常温保存しましょう。

- 料理の保存**
- 熱いものは冷蔵庫に入れる前に必ず冷ましましょう。
 - ※温かいまま入れると、庫内の温度が上がり、下げるのに余分なエネルギーを消費します。

このおかやまエコレシピブックでは、「3.買い物」の「地産地消、旬の食材を買おう」と「4.調理」をピックアップして、環境にやさしい簡単・短時のエコなレシピを紹介しています!