



エコクッキングって なあに??

エコクッキングとは・・・

「環境のことを考えた食生活」という意味。
エコロジー（環境）とクッキング（料理方法）をくっつけてつくられた言葉で、環境にやさしい料理方法のことです。

エコクッキングのポイント

～買い物・料理・食事・片づけそれぞれの場面ごとにポイントがあります～

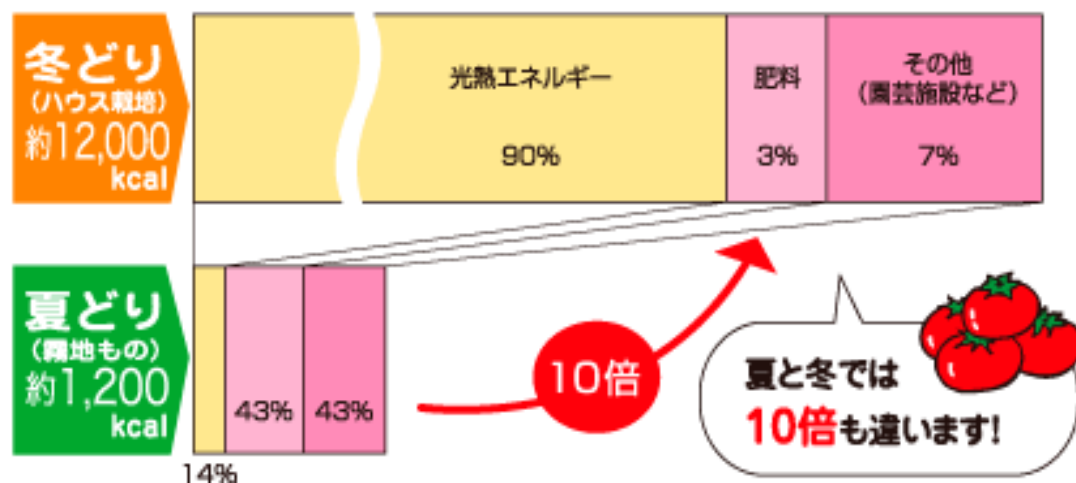


買い物

- ① 買い物袋・はし等は断りましょう
スーパーの袋を作るときにも石油やエネルギーを使っています。
買い物のときはできるだけマイバックを持参しましょう。
- ② 詰め替え可能な商品を選びましょう
- ③ 食べる人数や、作る量を考えて買い物しましょう
買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェック！
- ④ 地産地消
遠いところで採れた食材は、輸送で大変なエネルギー（ガソリン等）を消費しています。近い産地の食材を近くのお店で調達しましょう。
- ⑤ 旬のものを買いましょう
ハウスで栽培された野菜は旬の時期に作られたものに比べて
たくさんのエネルギーが使われています。



【例えば夏が旬のトマト1kgを作るために必要なエネルギー】





料理



- ① 火にかけるときは鍋底やまわりの水滴を拭きましょう
鍋底やまわりに水滴がついたまま火にかけると、その水分を蒸発させるための余計なエネルギーが必要になります。蓋も上手く利用しましょう。
- ② 火加減を工夫しましょう
鍋底からはみ出した炎は無駄なエネルギーです。はみ出さない程度の火加減に調節しましょう。
- ③ ごみを減らしましょう
○ 普段捨ててしまいがちな野菜などの皮や葉も捨てずに工夫して使いましょう。
○ 水分をなるべく切ってから捨てるよう心がけましょう。家庭から出る生ごみは、水分が多く、燃やすためにエネルギーがたくさん必要です。

水切り・ひと絞りで、生ごみの量は約10%減らせると言われています！



食べ方

- ① 食べ残しをできるだけ減らしましょう
- ② 食べられる量を盛り付けましょう
- ③ 料理の作り過ぎに気をつけましょう
余った料理は冷凍庫に保存したり、別の料理に作り替えるなどして、食べ切るようにしましょう。



片づけ

- ① 汚れは拭き取ってから洗いましょう。
汚れは、いらぬ布や紙で拭き取ってから洗うと、洗剤と水が少ない量で済みます。排水の汚れを軽減することにもつながります。

知っていますか？

魚が住めるようにするために必要な水の量



出典：国立環境研究所

- ② 汚れた皿は重ねないようにしましょう
汚れた食器を重ねてしまうと、汚れていない食器まで汚れてしまいます。洗う部分が増え、洗剤も水も余分に使うので、重ねないようにしましょう。
- ③ ため洗いをして水を大切にしましょう
食器洗いの10分間、水を流しっぱなしにすれば120リットルの水が必要です。ため洗いをすれば約20リットルの水だけで洗うことができます！



まずは一つ、できることから
始めてみよう！

