

# エコクッキングとは？

エコ・クッキングとは、地球に暮らす私たちが一人ひとりが、環境に配慮して調理全般「買い物」「料理」「片づけ」をすることで、エネルギーの無駄や、ごみを少なくしたりすることを『エコクッキング』と呼んでいます。



## 買い物



## 料理



## 片づけ

### 食材をメモしてチェック

足りなくて何度も買い物に行くのは時間が掛かり、車ならガソリンの無駄になります。

### 買い物袋を2~3枚 持って出かける

レジ袋が減れば、原料である石油の使用も減らすことになります。

### リサイクル容器・詰め替え商品 簡易包装のものを選ぶ

包装が簡単だと出るごみが少なく、詰め替え商品は値段も安くお得です。

### エコマーク商品を使う

エコマークは環境への負担が少なく、環境保護に役立つ商品につけられる「地球にやさしいマーク」です。



### 食材の無駄をなくす

食材は無駄にせず、できる限り使い切りましょう。

### 野菜を茹でるときは小さく切る

ニンジンやジャガイモなどは、できるだけ小さく切って茹でます。早く茹で上がるので、ガス代の節約になります。

### お皿はワンプレート

食器をたくさん使わないので後片づけが楽で、水道の節約になります。

### お米のとぎ汁の活用

お米のとぎ汁は油汚れを浮かせます。フローリングの掃除にも使えます。

### 水やお湯を大切に

水やお湯を1分間出しっぱなしにすると10リットルにもなります。こまめに止めるようにしましょう。

### 食器の汚れをふき取る

キッチンペーパーはもったいないので野菜のくずや果物の皮などを利用します。

### 洗剤を使いすぎない

水やスポンジだけで取れる汚れもあります。洗剤は環境にやさしいものを使用しましょう。

### 生ごみの水分は取る

生ごみに水分があると、そのごみを燃やすときに余計なエネルギーが掛かります。

# ごみ紙袋の折り方

