

エコ料理とは？

エコ料理とは、地球に暮らす私たち一人ひとりが、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『エコ料理』と呼んでいます。



かもの
買い物



りょうり
料理



かた
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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。



お米のとぎ汁の活用

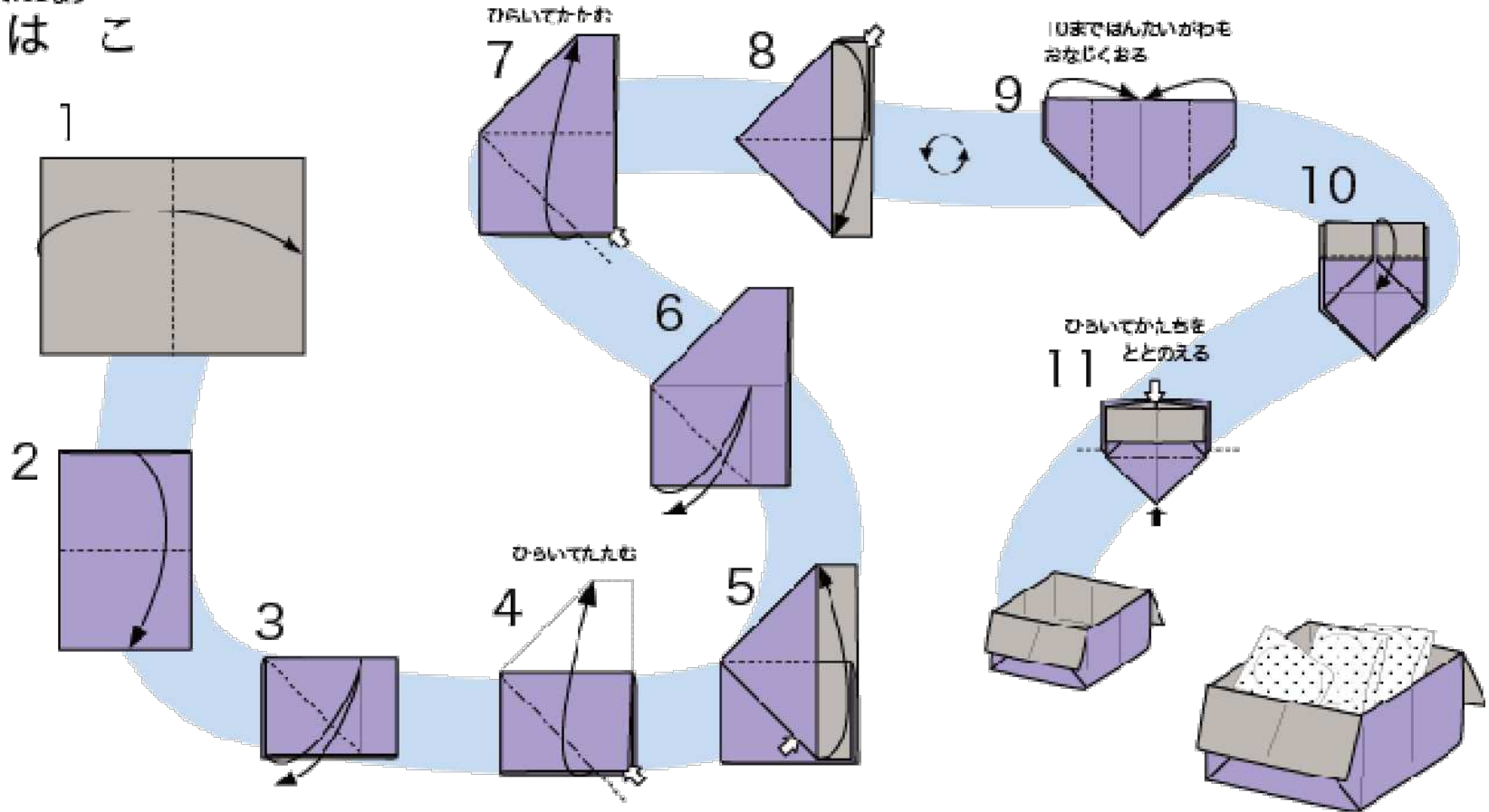
お米のとぎ汁は油汚れを浮かせ、フローリングの掃除にも使えます。

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

でんしよう
はこ



とにおりせん

やまおりせん

うもがわのみえないところ
つぎのずのかたにちなど

うらがえす

つぎのずが
おあきくなる

ずをみる
むきかわる