

エコ・クッキング

かのやの
食べて育む
知恵袋
2021.10

エコ・クッキングとは、環境のことを考えて「買い物」「料理」「食事」「片付け」をすることです。

食品ロスの現状

日本において「手つかずのまま捨てられている食品」や「食べ残し」といった、本来食べられるにもかかわらず廃棄される「食品ロス」が、年間約600万トン(農林水産省及び環境省平成30年度推計)であるとされ、国民一人当たりになると、毎日およそお茶わん1杯分(約130g)の食品を無駄に捨てていることとなります。

食べ物を食べるためにたくさんのエネルギーが使われています。



海・畑



養殖や作物を作る時のエネルギー

収穫



船での漁や作物の収穫で使うエネルギー

輸送



飛行機や船、トラックで食材を運ぶ時に使うエネルギー

お店



冷蔵や冷凍、お店の照明や空調に使うエネルギー

買い物



車などで買い物に行く時に使うエネルギー
レジ袋や包装を作る時に使うエネルギー

料理



料理をするときに使うエネルギーや水

食事



残り物をごみとして処理するときに使うエネルギー

片付け



洗い物をするときに使うエネルギーや水

ここからはじめよう！心がけでできること



買い物の後のひと手間で、食品のロスを予防しよう

食材を買ってきたまま冷蔵庫へ入れていませんか？
トレーのまま収納するのは場所もとります。
下味をつけたり、カットしたり、小分けにしたり、
下茹でしておくなど、下処理しておく
冷蔵庫の整理もでき、調理の時の手間も省けます。



余った食材を無駄なく使おう



冷蔵庫の残り物をリセットするお片付け料理のレパートリーを持っていますか？
余った食材が増えてきたら、豚汁やミネストローネ、具沢山オムレツ、お好み焼きなど冷蔵庫の中のものを使い切るお片付け料理を作ってみましょう。

