

今日から  
できる!

# 環境にやさしい お料理のポイント

楽しく!おいしく!

地球温暖化や食品ロス、ごみの減量について考えてみませんか?

私たちの食卓に料理が並ぶまでには様々な形でエネルギーを使っています。電気やガスなどのエネルギーを使うことで発生する二酸化炭素は、地球を暖める温室効果ガスの代表です。

食材を無駄なく使い切る、調理や片付けのときなどはガスや電気、水の使い方を工夫するなど、環境のことを考えてお料理しませんか。

## お買いもの

### ■ 必要なものだけを購入

使い切れない量を買わないように心がけましょう。冷蔵庫の在庫メモを使うと買いすぎ予防になります。

### ■ 包装が少ないものを購入

簡易包装や詰め替え用商品を選びましょう。レジ袋を断ってマイバッグを使うことでごみ減量・省エネになります。

### ■ 旬のものを選ぶ

野菜や果物のハウス栽培は露地栽培に比べて多くのエネルギーが使われるので旬の食材の方が省エネ。(グラフ参照) 更に味がよく、栄養価が高く、値段が安いのでいいこと尽くしです。

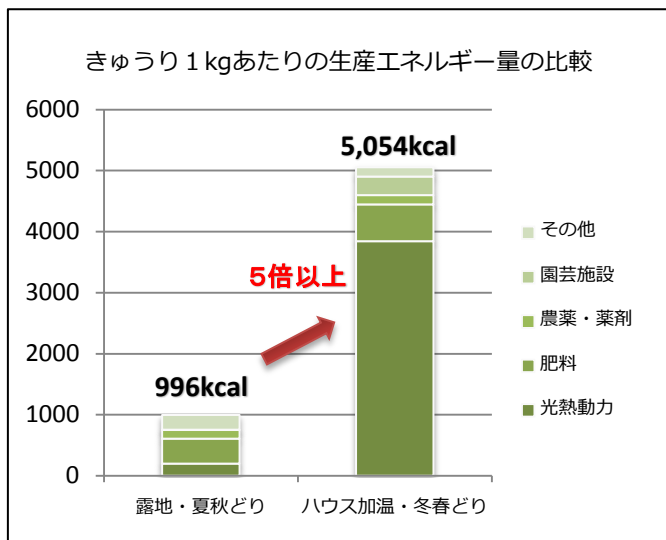
### ■ 産地が近いものを選ぶ

輸送に必要なエネルギーが少なくてすみます。

マイバッグを  
もってお買い  
ものだびょん♪



©大田区



全国地球温暖化防止活動推進センター

「きゅうり 1kgあたりの生産投入エネルギー量の内訳」に基づき作成

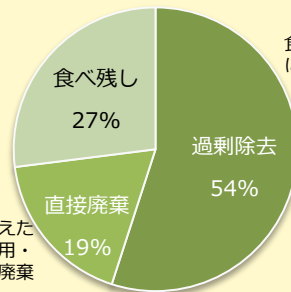
## もったいない! 食品ロスの現状

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本全体で1年間 約643万トン  
1人1日あたり お茶碗 約1杯分(約140g)

そのうちの約半分(約290万トン)は家庭から出されています。  
また、日本の年間食品ロス量は、世界全体の食品援助量(年間約320万トン)の約2倍に匹敵します。

## 家庭における食品ロスの内訳



食べられる部分まで過剰に除去して廃棄  
(例: 野菜の皮の厚剥き)

賞味・消費期限を超えたため、食事として使用・提供せずにそのまま廃棄

農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査(平成26年度)」に基づき作成

## メニューを考えるときに・・・

- 冷蔵庫にある食材から使う  
定期的に冷蔵庫や収納庫を整理し、残ってるものから使しましょう。  
防災備蓄品や缶詰など長期保存できるものは期限切れにより廃棄されがちです。上手に使ってローテーションしましょう。
- 作り過ぎた料理や残り物のリメイク  
たくさん作ったカレーやシチューをドリアにするなど、新しいメニューに作り変えて美味しく食べられます。

## 下ごしらえでできるポイント

- 野菜の切り方を工夫して食べられる部分を多くする  
皮を剥く、ヘタを切るときは、食べられる部分を一緒に切らないようにしましょう。
- 加熱時間を短縮するような工夫  
加熱が必要な食材は薄く切る、または小さく切ると火の通りがよくなります。

## コンロの賢い使い方

- 火にかける前に鍋の水滴をふき取る  
鍋が濡れたままだと水を蒸発させるために余分なエネルギーを使うこととなります。
- 鍋底に合わせて炎の大きさを調節する  
鍋底からはみ出した炎は鍋に伝わらず無駄になります。
- 余熱調理、同時調理で一工夫  
余熱調理…火を消して鍋のふたをしておくと余熱で食材がやわらかくなります。煮物やおでんにオススメ。  
同時調理…1つの鍋で複数の食材を同時に調理します。例えば、麺類を茹でるときに具材の野菜も一緒に茹でるなど。時短にもなって家事の効率アップ！

## ＝今日の献立の参考に＝

エコレシピコンクールで入賞したレシピの一部をホームページでご紹介しています。（大田区環境計画課の窓口でも配布しています。）

[QRコード]



美味しいごはんをつくるんだびょん！



©大田区

## 片付け

- 洗い物は水の使い方が重要  
洗う前にヘラやボロ布でお皿の汚れをふき取る、洗い物をする時は貯め洗いをする水と洗剤の使用量が減ります。野菜を茹でたお湯やお米のとぎ汁で下洗いをすれば更に節水できます。
- 生ごみは水を切ってから捨てる  
ごみに水分が残っていると、ごみを燃やす際に余分にエネルギーを消費します。水を切れば臭いや腐敗の防止にもつながります。

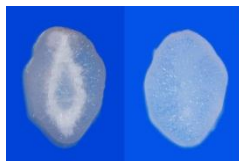


©大田区

## 地球温暖化は私たちの食卓に影響している！？

地球温暖化の影響と考えられる農業における高温障害は、お米の品質低下(白濁やひび割れ)、リンゴの着色不良、ミカンの浮皮(中身と皮が離れて実がブカブカになる現象)、乳牛の乳量・乳成分の低下などがあります。

今後、地球温暖化が進むとお米の更なる品質低下、リンゴやミカンの栽培適地の北上などが予測されています。このような状況に、生産現場では様々な工夫をしています。私たち消費者も地球温暖化対策に取組み続けましょう。



左のお米は中が白く濁って見える。外観品質と検査等級が劣り、食味も悪くなる。



左のミカンは浮皮の状態。浮皮は腐敗の原因となり、食味も悪くなる。

参考・写真出展：国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構webサイト「地球温暖化と農林水産業」