

地球にやさしい食生活のために できること

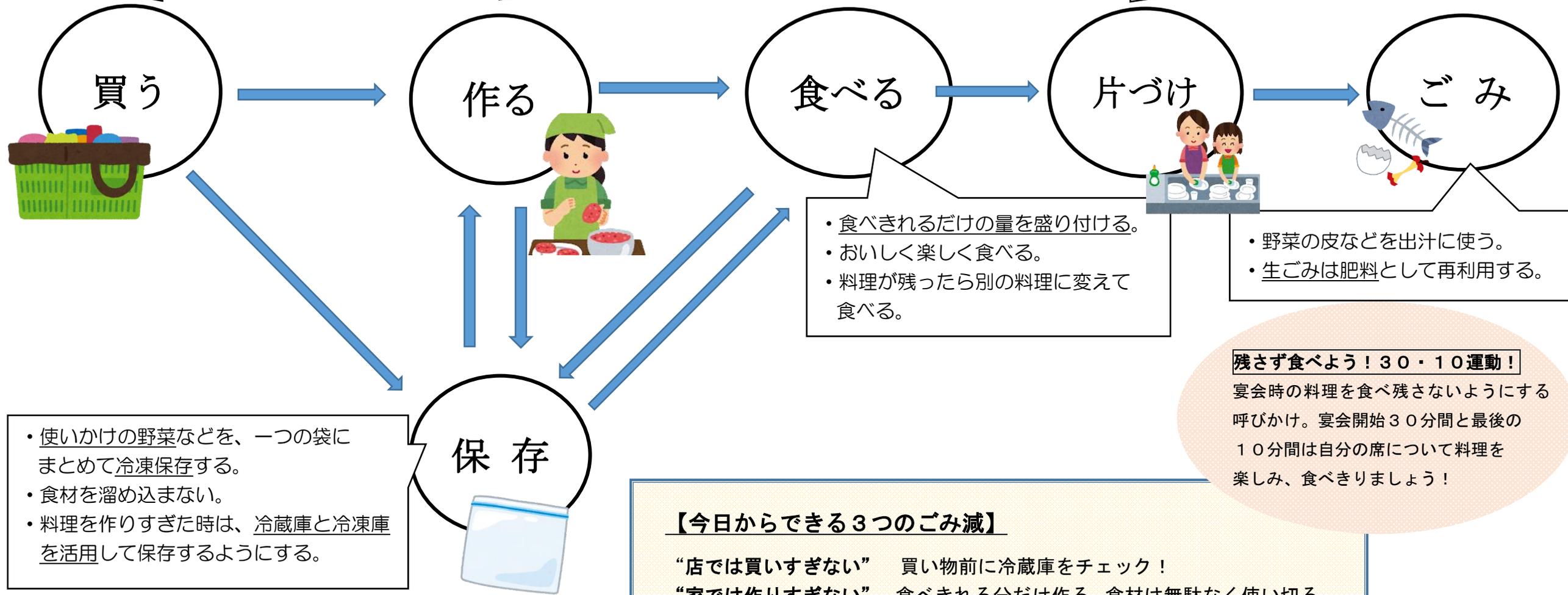
岡谷市食生活改善推進協議会



- 買い物前に自宅の食材を確認し、必要分だけ購入する。
- 安くてもすぐ買いだめをしない。
- 野菜などは、丸ごとではなく半分になっている物を購入するようにする。
- すぐに使う場合は、賞味期限が近い物や形の悪い野菜も買うようにする。

- 余分に料理ができた時は、リメイクレシピにして無駄を無くす。
- 野菜のスープなどの残りは、カレーやグラタンなどの料理にする。
- 食材を使い切る献立を考える。
- カット野菜や冷凍された物など、使い切りやすい食材を使用する。
- 食べきれぬ量を把握して、余分な料理を作らないようにする。
- キャベツやブロッコリーなどの芯も料理に利用する。
- 人参など皮をむかず料理に利用できる食材は、皮ごと使用する。

- 捨てる前に何か利用方法がないか考える。
- 料理が多い時は、お隣さんなどにおすそ分けをする。
- 宴会などでどうしても余ってしまう料理は、持ち帰れる時は持ち帰る。
- 水やお湯を出したままにしない。
- 油汚れの少ないものは、使う洗剤を少なくする。
- 洗い物が少なくなるように盛り方を工夫する。



- 使いかけの野菜などを、一つの袋にまとめて冷凍保存する。
- 食材を溜め込まない。
- 料理を作りすぎた時は、冷蔵庫と冷凍庫を活用して保存するようにする。

- 食べきれぬだけの量を盛り付ける。
- おいしく楽しく食べる。
- 料理が残ったら別の料理に変えて食べる。

- 野菜の皮などを出汁に使う。
- 生ごみは肥料として再利用する。

残さず食べよう！30・10運動！
 宴会時の料理を食べ残さないようにする呼びかけ。宴会開始30分間と最後の10分間は自分の席について料理を楽しみ、食べきりましょう！

【今日からできる3つのごみ減】

- “店では買いすぎない” 買い物前に冷蔵庫をチェック！
- “家では作りすぎない” 食べきれぬ分だけ作る。食材は無駄なく使い切る。
- “外では頼みすぎない” 外食の際は自分で食べられる量を注文。