

「食生活」の省エネ(実践編)

私たちの生活の基本は「衣」「食」「住」です。その中で、さまざまな「食生活」の場面で、出来る省エネを考えてみましょう。ちょっとした工夫や、ひと手間でエネルギーを節約することができます。環境に優しい生活をあなたも心がけましょう。

旬の食材、地場で買いましょ



ハウス栽培よりも旬の野菜の方が栄養価も高いのよ!

食材の輸送にも、たくさんのエネルギーを使います。買い物はできるだけ産地の近い物を選び、買い求めるものは食べる分だけにすることも食の省エネには大切なことです。



なんでも冷蔵庫に入れてませんか

冷やす必要のないものが入っていませんか? 満タンにしてしまうと冷気が行き渡らず余分なエネルギーが使われます。

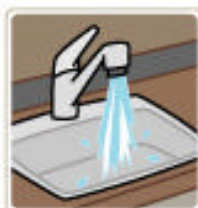
詰め込み防止で年間牛乳ビン81本の原油を削減
(牛乳ビン1本は200mlです)

食事はできるだけ家族そろって「いただきます」

食事を家族バラバラで食べたり、あるいは、別メニューを食べる家族がいると、エネルギーはそれだけ余計に使います。メニューや、保温の仕方に工夫をして、できるだけ調理の省エネを心がけましょう。



食事が1時間以上ずれた時、エネルギー約680kcalのロス。



お湯を流しっぱなしにするのはエネルギーのムダ。食器の汚れはあらかじめヘラや新聞紙で取り除いたり、ゆでものに使った湯を洗い物に使うなどうまく利用すると、水の節約にもなります。

電子レンジは野菜の下ごしらえなどの強いみかたです。

根菜類を下ごしらえした場合
年間牛乳ビン29本の原油を削減



調理からできる省エネ

お湯を沸かすときは、水から沸かさず給湯器・沸かし器のお湯を沸かすほうが、省エネになります。



沸かし器の設定温度を、2度下げただけで、1年間に牛乳ビン53本の原油が節約できます。



食品廃棄にも...

賞味期限をチェックして、食材を使い切りましょう。



家庭から出るゴミの約4割が食べ残しです。メニューを工夫して、食材の廃棄を少なくしましょう。



鍋やフライパンを使うときは、水滴を拭き取ってから火にかけて、コンロの炎は鍋底からはみださない中火を使うとよいでしょう。



中火で沸騰させると年間牛乳ビン14本分の原油を節約できます。

無駄のない、環境に配慮した食生活が“省エネ、につながります。

北海道立消費生活センター(指定管理者(社)北海道消費者協会)2008年(平成20年)3月作成