

ごみ減量化への道 part10

根本からごみを減らすリデュース、使えるものは最後まで使うリユース、資源を捨てずに再生利用するリサイクル、ごみを減らすために必要なキーワードがあります。

日常生活をするうえで、家庭で手軽に出来るエコクッキングにチャレンジしてみましょ。突き詰めると奥深く、面倒だなと思ってしまうかもしれませんが、身近なところから取り組んでみましょう！ Let'sエコクッキング♪

私たちはごみを出さずには生活できません。

でも、減らすことはできるのです！



エコクッキングとは？

電気・ガス・水道などのエネルギーを極力抑えた省エネ調理、食品類の上手な保存、調理後のごみを減らす工夫、排水を汚さない工夫、無駄を抑えた買い物など、エコロジーを意識した調理や片付けなどで環境への負荷を軽減するものです。



実践方法

- ①火にかけるときは鍋底の水分をふき取る。
水滴を蒸発させるための余計なエネルギーを節約
- ②ガスの火力は鍋底からはみ出さない程度にする。
はみ出す火力は無駄なエネルギーの消費になってしまいます
- ③鍋フタは必ず閉める。
フタをしているか、していないかで熱効率の差は変わり調理時間の短縮にもなります
- ④余熱調理・保温調理で一石二鳥
カレーやシチュー、煮物など煮たりするものは、鍋が十分に沸騰したことを確認したら、ふたをした状態で火からおろして、台所の空スペースにそのまま置いておくだけの余熱利用・バスタオルに包んで保温する保温調理



いつでもどこでも実践！

「もったいない」

は減量への第一歩です

