

買い物でエコクッキング

エコバックを使いましょう

スーパーはもちろん、デパートやドラッグストア、近所のコンビニにもエコバックを持っています！



古くなった傘の生地をリサイクルしてエコバックを作っています。

情報提供：前田・宮岸さん



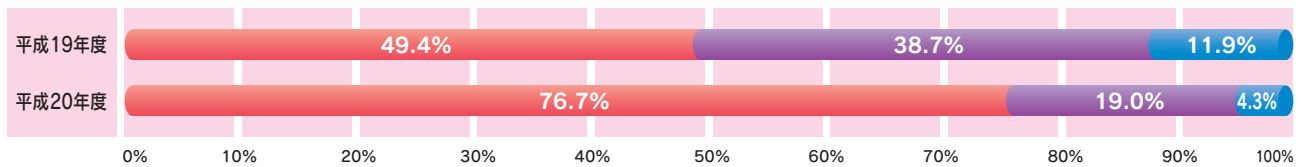
男性料理の会では、調理実習の買い物もちろんエコバック持参です！



パンを買う時は手作りのパン袋を持参します。これはフランスパン用です！

情報提供：稲穂・関さん

買い物にはエコバック持参 ●●● ■すでに出来ている ■これから取り組みたい ■未記入



【エコクッキング宣言!】による手稲区民の意識調査結果より

手稲区民のエコバック利用率は急上昇しています

買い過ぎを防ぎましょう

買い物に行く回数を出来る限り減らしてます！余分なお金も持ち歩かないので、余分な買い物もしません！



エコバックは持っているものの、「エコバックに入りきらなくて結局レジ袋を買ってしまう」「大きめのバックに合わせて必要な物までつい買ってしまふ」という方には**買い物リスト**がオススメ！



健康づくりのため、買い物はウォーキングを兼ねて毎日出かけます。ちょっと遠いお店まで行くのと、荷物が重たくなるので一度にたくさん買えません。

買い物リストは、冷蔵庫・冷凍庫・食品庫(常温)と保管場所も分けておくとう便利!そのまま在庫リストとして冷蔵庫の脇に張り、使ったら線を引いていきます。



家にある食材をチェックして**買い物リスト**を作ります!買い過ぎ防止はもちろん、**食材**の使い切りにも活躍しています。

買い物リスト 在庫

冷蔵 ○月×日購入
キャベツ・大根 1/2本
鮭切り身(3切れ)

冷蔵

買い物リスト

冷蔵

キャベツ・大根
鮭切り身(3切れ)

冷凍

お弁当ハンバーガー(6個入り)

常温

しょうゆ・ツナ缶詰...

