

# エコクッキング むだを減らそう!

## 北海道型食生活

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としています。

## エコクッキング

買い物した物や調理の後片付けの時に、捨てる物を少なくしたり排水を汚さないようにするなど、環境への負担を少なくした料理のことです。

## さっぽろ食スタイル

北海道型食生活とエコクッキング、さらに保存まで環境に配慮した食生活をさっぽろ食スタイルとして提案しています。

### 北海道型食生活



### 環境に配慮した



### 食生活

### 「さっぽろ食スタイル」



#### 朝食



主食：ごはん、  
主菜：昆布入り納豆  
副菜：わかめのみそ汁  
：アスパラサラダ

☆エコポイント  
だしをとった後の昆布を捨てずに使用

#### 間食



リンゴなどの果物  
ヨーグルトなどの  
乳製品

#### さっぽろ食スタイル 献立例

#### 昼食



主食・主菜：卵とじそば  
副菜：高野豆腐と野菜と  
きのこの煮物  
チーズ入り  
かぼちゃもち

☆エコポイント  
乾麺を茹でる時は、保温調理でエネルギー減  
乾物を使うことにより、冷蔵庫の使用が減りエネルギー減

#### 夕食



酒食：ごはん、  
主菜：焼き鮭  
副菜：グリル野菜のマリネ  
ほうれん草と  
切干大根の和え物

☆エコポイント  
鮭をグリルで焼く時に野菜と一緒に焼き、同時調理で省エネ  
ほうれん草を茹でる時は、鍋底の水は拭き取り、火が鍋から出ないように注意

# エコクッキング おだを減らそう！

## 毎日の生活でさっぱり食スタイルを！

### 買い物で～



#### ★無駄のない買い物

冷蔵庫に眠っている食品はありませんか？  
買い物に出かける前に冷蔵庫をチェックして、保存期間を考え、必要な物だけを買うようにしましょう。

#### ★食材選び

地元でとれた食材を地元で消費する地産地消は輸送にかかるエネルギーを減らすことができます。

#### ★エコバックを持参

レジ袋や紙袋は石油や木などの大切な資源から出来ています。資源を守り、ごみを減らしましょう。

#### ★環境に優しい商品選び

簡易包装や詰め替えができる商品を選び、ごみを減らしましょう。

### 調理で～

#### ★食材を無駄なく利用

野菜はきれいに洗い、皮や葉はきんぴら、ふりかけ、チャーハンの具やスープなどに使用できます。

#### ★常温食材の使用

室温で保存ができ、使い勝手のよい乾物や缶詰を上手に利用しましょう。

#### ★ガス・電気の節約

- ・鍋底の水滴をふき取ってからコンロにかけましょう。また、蓋をして、鍋底から火がはみ出さないように火加減を調節しましょう。
- ・冷蔵庫は詰め過ぎないようにして、開閉は素早くしましょう。

#### ★同時調理

パスタと野菜を一緒に茹でたり、魚や肉と一緒に付け合わせを焼くなどの工夫をしましょう。調理時間の短縮にもなります。

### 片づけで～



#### ★水・洗剤の節約

- ・洗いおけを使用して、水を出しっぱなしにするのはやめましょう。
- ・油で汚れた食器などは重ねないようにしましょう。
- ・油やソースなどの汚れはふき取ってから洗いましょう。ふき取る時は古紙や古い布類、野菜や果物の葉や皮を利用しましょう。

#### ★生ごみの水分を切る

生ごみを捨てる時はなるべく水切りをしましょう。ごみを燃やす時のエネルギーを減らせます。

#### ★ごみは分別する

きちんとルールを守りましょう。