

「食」を通じて環境を考えよう

ねらい・目的



日々の生活で欠かせない『食べること』（「農作物を育てる」、「食材を買う」、「調理する」、「食べる」、「片づける」）を環境の視点から見直してもらい、“もったいない”の意識を持った“食を通じた環境にやさしい行動”の実践をねらいとします。

取り組みの背景として



家庭のごみのうち約3割が生ごみ、そのうち、手つかずのものが約13%にもなっていて、ついつい食材を買いすぎて「ごみ」にしてしまうことが多いようです。これらのごみ処理により環境に大きな負担をかけています。

そして

調理するときも、気づかぬうちに食材、水、ガスや電気など資源を無駄にしていることもあります。

これからは

食が環境に大きく関わっていることを理解し、環境にやさしい食生活を実践しましょう。

取り組み項目(実施方法)



始めてみましょう“エコ・クッキング”

- 料理方法のみならず買い物から片づけまで、食生活に関する行動を見直しましょう。
- “エコ・クッキング”って？

調理や後片づけの時に、できるだけ捨てるものが出ないようにしたり、水をあまり汚さないようにして、環境への負担を少なくする取り組みのことです。

取り組み1

「作る（育てる）」に触れてみましょう

- 野菜の収穫や、料理を勉強できる施設へ行って見ませんか。

(例) サッポロさとらんど <http://www.satoland.com/index.html>

- ・さとらんどで栽培した野菜を、自分の手で収穫できます。
- ・土作りから食品への加工までの栽培加工体験ができます。
- ・模擬牛による搾乳体験や牛と触れ合うことができます。

- 札幌の農業体験事業に参加してみましょう。

- ・地域の野菜を見たり、考えるきっかけになります。

(体験事業例) 子ども体験農園、親子農業体験、夏休み野菜探検隊

(情報) さっぽろの農業

<http://www.city.sapporo.jp/keizai/nogyo/index.html>

身近なところで身近な人々が大切に作っている農作物を知り、自分自身でも収穫体験などを行うことで、食べ物大切さを学ぶことができます。

取り組み2

「エコ買い物ゲーム」を通じて、“買う”を考えましょう

「エコ買い物ゲーム」とは

トレーは？ペットボトルは？レジ袋は？買い物の疑似体験を通じて、ごみ問題を考えるワークショップ型環境教育プログラムです。

①買い物ゲームの本

『Eco・エコ 買い物ゲーム』

—ごみを減らす体験学習プログラム—

福岡智子、古我知 浩、山本耕平（著）

合同出版



②エコ買い物ゲームの体験講座（講師派遣）

- ・30人程度を対象として実施します。
- ・有料の講座となりますので、詳しくは下記にお問い合わせください。



【お問い合わせ先】

■(社)札幌消費者協会 (011-728-8300)

■環境り・ふれんず (011-618-0530)



取り組み3

「エコ・クッキング」にチャレンジしてみましょう

買い物

【無駄にしないために】

- ①買い物に出かける前に冷蔵庫の中をチェックして、何をどのくらい買ったらいかが確認するために「買い物メモ」を作りましょう。
- ②買い物袋を持って出かけて、スーパーの買い物袋や容器包装などの「ごみ減量」に努めましょう。
- ③“エコマーク”“リサイクルマーク”のついている商品や詰め替えできるものを選びましょう。
- ④保存可能な期間を確認して、無駄にならないよう上手な買い物をしましょう。
- ⑤フードマイレージを意識して「地産地消」を心がけ、地場で取れた旬の食材を選んで買いましょう。

保存

【冷蔵庫を上手に使いましょう。】

- ①ドアの開閉は手早く、少なく。ドアを5秒開けると中の空気が入れ替わります。
- ②詰め込みすぎない、熱いものは入れない。冷蔵保存しなくて良いものは入れない。

調理 食事

【省エネ料理で、地球にやさしく、身体に優しく】

- ①できるだけ食材を無駄なく使う工夫をしましょう。
- ②余って捨てることのないように人数に合わせて計量して作りましょう。
- ③米のとぎ汁は花壇の水に使う、排水を汚さないなど、環境に負荷をかけない工夫をしましょう。
- ④下準備や調味料の準備など作業順序を考え、段取りよく調理しましょう。
- ⑤ガスの使い方にも気を使いましょう。
 - ・コンロにかける前になべの底の水滴を拭き取る。
 - ・無駄なエネルギーを使わないよう、なべに合わせて火力調節しましょう。
 - ・お湯は、給湯器の湯を使い中火で沸かすと省エネで沸かせます。
- ⑥作ったものは残さず食べましょう。

片付け

【水を汚さないために】

- ①食べ残しの汁などはそのままシンクに流さず、三角コーナーや排水溝に水切り袋などを使いましょう。
- ②食器を洗うときは、まず、洗剤を含んだ“ため水”で洗いましょう。
- ③油のついたフライパンなどは、ボロ布やゴムべら等で拭いてから洗いましょう。
- ④調理で余った油は排水溝へ流さず、廃油の回収などに出しましょう。
(札幌市内での廃油回収拠点：参考資料等の「ホームページ」を参照)
- ⑤生ごみは堆肥化しましょう。
(生ごみハンドブック：参考資料等の「ホームページ」を参照)

食材、エネルギー、水などを普段から大切に使うように心がけましょう。

取り組み効果



効果 1 「食べる」を通じて環境意識が高まる

食材を選ぶことから始まり、食べ終わった後の「片づけ」まで、環境への配慮を意識的に行うことで日常生活での環境意識が高まります。

効果 2 環境負荷を減らすことができる

容器包装が少ない商品、地域の旬な素材などを選ぶ「エコな買い物」や水の使用を少なくしたり、生ごみをなるべく出さなくするような「エコ・クッキング」を行うことで、ごみを減らしエネルギー負荷を抑える事ができます。

他のプログラムとのつながり



■地球にやさしい調理実習をしよう（小学校編）

食材の購入から、調理、後片づけなど調理実習の中で環境にやさしい取り組みについて考える。

■札幌の水質について考えよう（中学・高校編）

水処理に関連するエネルギー消費に目を向け、環境負荷低減に取り組む。

参考資料等



ホームページ

東京ガス（エコ・クッキング：キッチンから始めるエコロジー）

<http://www.tokyo-gas.co.jp/ecocom/ecocooking/>

財団法人 省エネルギーセンター（食の省エネ：上手にいただきます）

<http://www.eccj.or.jp/food/index.html>

札幌市清掃ホームページ（はじめよう！食用油のリサイクル！）

<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/bdf/index.html>

札幌市清掃ホームページ（はじめよう生ごみリサイクル：生ごみハンドブック）

<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/namagomi/>

コラム1 【保温調理をおすすめします】

- ・「保温調理」とは、余熱を利用して料理を仕上げる方法です。
- ・煮込み料理や、汁物を作るときに、なべを沸騰させて火からおろし、使わなくなった毛布やバスタオルなどを巻きつけるだけでできます。
- ・余熱で調理ができるので煮崩れや焦げ付きの心配もない上、電気やガスの節約になり、CO₂の削減にもなる地球にやさしい調理法です。

〔参考〕保温調理のススメ

http://www.h-greenfund.jp/eco_life/hoon_main.html

(特定非営利活動法人 北海道グリーンファンド)

コラム2 【フードマイレージって何?】

- ・フードマイレージとは、食料の輸送量と輸送距離を総合的、定量的に把握することを目的とした考え方で、食材などの生産地から消費地までの輸送距離や輸送に要したエネルギーを計算し、直接的な物の価格とは別に、環境に与える負荷の大きさを示す指標のひとつです。
- ・「地産地消」を心がけ地場で取れた旬の食材を選んで買うことで、このフードマイレージの数字を小さくすることができます。

〔参考〕大地を守る会 「food-mileage.com」

<http://www.food-mileage.com/>

コラム3 【食育とは】

- ・食育とは、国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と、食を選択する判断力を楽しく身に付けるための“学習等の取組み”を指します。
- ・食と環境とは密接につながっており、食を考え判断力を養う「食育」は、環境の視点からもとても重要です。

〔参考〕財団法人 食生活情報サービスセンター

<http://www.e-shokuiku.com/outline/index.html>