

みんなのサステナ idea

暮らしの中でできる
エコアクションの
アイディアを聞きました!

推薦人→ 読者モニター
友ママさん

我が家は4人家族で食べる量も多いので、コストコで**大容量の肉**や**魚**をまとめ買い。ちょこちょことプラごみが出ないようになっています。

推薦人→ 読者モニター
わんこ。さん

買うときに、過剰包装でない、リサイクルできる、などを気にかけて購入し、違う使い方でまだ使えるものは捨てずに再利用しています。

推薦人→ 読者モニター
hanaponさん

着なくなった服や文房具は回収ボックスを利用して、できるだけリサイクル。

推薦人→ 札幌市職員WTさん

古くなったバスタオルを小さく切ったものや、**使い古した歯ブラシ**を掃除に再活用。

推薦人→ 編集TN

クリーニングでも取れない汚れが付いてしまったお気に入りの服を、染め直してまた着られるようになりました!

推薦人→ ブー太

タマネギの食べられない部分や、ニンジンの皮、セロリの葉は冷凍しておき、ローストビーフを焼くときに**ダシ**として使う。

ごみ減量 レシピコンテスト

札幌市主催!

札幌市が実施するごみ減量の取組の一環で、札幌ベルエポック製菓調理専門学校とコラボ! 専門学生が自由な発想で、野菜の端材や残り物を無駄なく活用する「ごみ減量レシピ」を考案。その中から、レシピを2点ご紹介。調理のときにもごみ減量に取り組んでみて。

そのほかのレシピは、「札幌市ごみ減量ポータルサイト」内のレシピコンテストのページをチェック!

お野菜の皮とえびのかき揚げ

「野菜の皮も(とっても)おいしく食べられそう!だから作ってみたで賞 北嶋 桜心さん」

[レシピ] ①野菜の皮を細く千切りにし、キッチンペーパーなどで水気を切っておく。②に小エビを加え、塩・コショウを少々ふる。③水・薄力粉・片栗粉を混ぜて、衣を作る。④3の衣に力を加えて混ぜる。⑤フライパンに油を入れ、菜箸を入れたときに、しゅわしゅわと泡が出るくらい熱する。(約160℃)⑥4を揚げる。下の面が揚がってきたら、ひっくり返して上の面も揚げる。⑦全体に火が通ったら、バットで油を切って完成。

[材料/1人前] ・ジャガイモの皮…100g ・薄力粉…適量
・ニンジンの皮…10g ・片栗粉…適量
・小エビ(素干し)…適量 ・塩・コショウ…少々
・水または炭酸水…適量

克服!! ピーマン漬け

「ピーマンはヘタもタネも上手いで賞 小椋 季星さん」

[レシピ] ①ピーマンを、ヘタやタネごとに縦に6等分する。②フライパンにゴマ油を適量入れて、ピーマンがしなくなるまで炒める。③タッパーもしくはチャック付きビニール袋にピーマンを入れて、塩・水・白だしを加える。④小鉢に盛り付けて、上からカツオ節、刻んだ鷹の爪をかけてできあがり。

[材料/1人前] ・ピーマン…4個 ・塩…ひとつまみ
・ゴマ油…適量 ・カツオ節…1パック
・白だし…大さじ4 ・鷹の爪…2個
・水…50ml

ごみ減量アイディア
コンテスト開催中
応募締切:12/4(月)まで

札幌市ごみ減量
ポータルサイト
オープン

札幌市ごみ減量活動を促進するため、3Rに関する各種取組や情報を集めたサイトを開設。ごみ減量に関する企画やお役立ち情報を随時掲載しているので、ぜひチェックしてみて。

もっと、サステナブルで 心地よい札幌へ

SDGs
って?

「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、2030年までにサステナブル(持続可能)でよりよい世界を目指す国際目標。



テーマ Vol.3

リデュースでごみを出さない ライフスタイルを

まずはリデュースから!
ごみを削減するための第一歩

リデュース(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)からなる3Rは、個人でもできるごみを減らすためのアクション。中でも、そもそもごみを発生させないリデュースは、ごみを減らすための第一歩!

食べきれる分だけ買う
食べきりサイズの食品や、量り売りを活用しよう



食べられる部分は
余さず調理

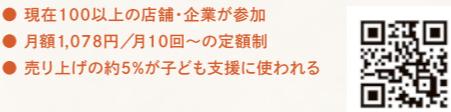
野菜の皮やヘタも、工夫次第で美味しく食べられる

左ページで工夫が
凝らされたレシピを紹介!

フードシェアリングで美味しく食品ロスを削減
+PLUS FOOD プラスフード

飲食店などで廃棄される食品を減らしながら、利用者はオトクに料理を楽しめる札幌フードシェアリングサービス。

- 現在100以上の店舗・企業が参加
- 月額1,078円/月10回への定額制
- 売り上げの約5%が子ども支援に使われる



リデュースは節約にもなり
お財布にやさしい!

マイバッグ、マイボトルなどを持ち歩くことは、ごみを発生させないのと同時に、使い捨てとなるものにお金をかけないことも!また、令和3年度の1世帯当たりの食品ロスは、金額にして約3万円にもなり、余さず食べることが大きな節約に。

毎日を、より幸せに生きるためにには? 健康や人間関係、お金など様々な要素があるけれど、自分たちが暮らす地球や社会がよい状態でなければ、その幸せは続きません。小さくても、思いやりのある行動一つひとつが、めぐらめぐって世界に、北海道に、札幌に、身近な人に、そして自分の幸せにつながるはず。

ごみの発生 자체を減らすリデュースは、工夫次第で家計にも、環境にもやさしい!



ちょっとした工夫で ごみを減らそう

暮らしの中でリデュースをするには、ちょっとした工夫だけでOK。例えば、「マイバッグを持ち歩いて、レジ袋やショッピングバッグをもらわない」「詰め替え用を買って、ごみとなるプラスチックを減らす」など。食べものを余さずいただいて、食品ロスを減らすことでもリデュースに!



私たちのごみが
環境問題につながる

世界で毎年約800万トンのプラスチックごみが流出している「海洋プラスチック問題」。その約7~8割が川を伝って海に流れ着いた「街のごみ」で、その中には私たちの生活から出たごみも。また、札幌市では約7割を占めるという家庭のごみを減らすこと、処理をするためのエネルギーとCO2も削減!