

# エコクッキングに挑戦しよう!!

～ 私たちにできる食のSDGs ～

## ◆エコクッキングとは？

エコクッキングとは、調理を工夫したり食材を無駄なく使うなど、エネルギーを上手に使い、食品ロスを減らせるような、地球にも人にもやさしい料理方法のことで、「買い物」、「調理」、「食事」、「片づけ」など、食事の一連の流れを通して、環境にやさしい工夫を心掛けることをいいます。エコクッキングに取り組む人が増えると、SDGsの目標達成につながります。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

※ SDGs とは、2015 年 9 月の国連サミットで採択された環境問題をはじめとする様々な課題の解決を目指す、世界共通の持続可能な開発目標です。

## ◆エコクッキング「4つのポイント」!

ポイント

1

### お買い物をするとき!

生産や運搬などにかかるエネルギーも考え、旬の食材を選び、地産地消を心がけましょう。また、買い過ぎに注意し、必要なものを必要な量だけ買いましょう。



ポイント

2

### 料理をするとき!

野菜の皮や芯も料理に使い切り、なるべく捨てる部分を減らしましょう。また、お湯を沸かししたり、食材をゆでるときにふたをするなど、エネルギーの無駄をなくしましょう。



ポイント

3

### 食事のとき!

食べ残しがでないよう、食べられる量だけ盛り付けましょう。また、残ったものは適切に保存して、翌日に食べたり、別の料理にアレンジしましょう。



ポイント

4

### 片付けのとき!

生ごみはコンポストを使って肥料にするか、できるだけ水を切ってから捨てるようにしましょう。また、洗い物は、洗う前に汚れを拭きとったり、洗い桶を使うなど、節水を心がけましょう。



### ■ 生ごみ処理機等購入費補助金制度

延岡市では、生ごみの減量化を促進するために、家庭用の電動生ごみ処理機やコンポスト容器を購入した方に、その購入費の一部を補助金として交付しています。申請方法等については、市のホームページに掲載しています。スマートフォンで右のQRコードを読み取ると、案内を見ることができます。

