



# エコ・クッキング チェックポイント表



## 【買い物編】

チェックポイント		得られる効果	<input checked="" type="checkbox"/>
冷蔵庫の中身を確認してから、買い物に行く	⇒	無駄買いの防止	
旬の食材を買う	⇒	エネルギーの節約 (季節外れの野菜等を温室で作ると、それだけで10倍の光熱費がかかってしまいます)	
地産地消の実行	⇒	エネルギーの節約 (遠くから運んでくるのにはそれだけエネルギーをたくさん使います)	
必要な分だけ買ってごみを出さない	⇒	ごみの減量	
マイバッグ持参、簡易包装のものを選ぶ	⇒	ごみの減量	

## 【料理編】

チェックポイント		得られる効果	<input checked="" type="checkbox"/>
鍋底からはみ出さない火加減で調理(はみ出した炎は無駄になっています)	⇒	ガス、電気のエネルギー節約	
鍋や炊飯器の水滴は拭き取ってから利用	⇒	ガス、電気のエネルギー節約	
食材を無駄なく使う料理	⇒	ごみの減量	
野菜をまるごと皮ごと使い切る	⇒	ごみの減量	
生ごみはなるべく濡らさない(三角コーナーをシンク内に置かない、紙箱を利用するなど)	⇒	生ごみを濡らさない ⇒ 燃やすエネルギーの節約	
湯を沸かす時などは鍋に蓋をして調理する	⇒	ガス、電気のエネルギー節約	
野菜はため水洗い後、流水洗い	⇒	水の節約	
フライパン、炊飯器を上手に利用して同時調理	⇒	ガス、電気のエネルギー節約、時短	
フライパンや鍋の水滴は火で乾かさずに布巾で拭き取る	⇒	ガス、電気のエネルギー節約	

## 【片付け編】

チェックポイント		得られる効果	<input checked="" type="checkbox"/>
洗いの工夫で水を節約 ・洗いおけを利用する(すぐに水につけておくと汚れがおちやすい) ・そうめんやうどんのゆで汁は、粉の成分に洗浄効果があるので、洗いおけに入れて食器の下洗用に残しておく	⇒	水の節約	
水をなるべく汚さない洗い方 ・油汚れの食器は重ねない ・鍋や皿の汚れは洗う前に古布等で拭き取る ・米のとぎ汁は栄養分が入っているので、植物の水やりに再利用	⇒	水汚染の抑制 水の節約	
環境に配慮したごみ処理 ・食材の余りを堆肥化する ・廃油を固めて可燃ごみへ	⇒	生ごみのリサイクル ごみの減量 燃やすエネルギーの節約 水汚染の抑制	