

# 環境に配慮した 食事の工夫



毎日の食生活は地球とそこに住むわたしたちの健康に繋がっています。  
今ある資源を守るために、できることから始めてみましょう！

## \* 買い物のとき

- すぐ調理するものは賞味期限の近い商品を選ぶ
- 期限間近の商品や規格外の商品を率先して選ぶ
- 動物性食品に偏らず、野菜や果物を積極的に選ぶ  
(野菜や果物は相対的に環境負荷が低いため)
- 旬の食材や地産のものを選ぶ

## \* 調理のとき

- 湯は使う分量をしっかりと量って必要な時に沸かす
- 調理器具を何度も洗わないように調理工程を考える
- いつも捨てている廃棄部分が食べられないか調べてみる

## \* 食べるとき

- 食べられる分だけ器に盛って食べ残さないようにする
- 食卓に並ぶまでの道なりに思いをめぐらせ感謝していただく
- 残ったおかずもリメイクして最後まで美味しく食べきる



地球にとって持続可能な食事は  
からだにも家計にもやさしい🌱

