「食（しょく）」からはじめるエコライフ

食卓からエコを考えてみよう

わたしたちの毎日の食卓には、季節を問わず世界中からやってきた様々な食材が並んでいます。しかし、それらの食材がどのように作られ、運ばれてきたか考えたことはありますか？

農作物を栽培したり、食材を輸送したりする際に排出されるCO_2は、地球温暖化の要因の一つにもなっています。なるべくCO_2の排出を減らし、地球にやさしい食卓にするためにはどうしたらよいのでしょう。今回は工コな食のポイントをご紹介します。

地産地消

地産地消とは、地域で採れたものをその地域で消費することをいいます。輸送距離を短くすることで、輸送のために排出される排気ガスやCO_2を減らすことができます。

旬の食材

季節外れの食材は、ハウス栽培などになるため、余分なエネルギーが必要になります。夏野菜は体を冷やすなど、旬の食材には季節に合った体への効果も期待できます。

マメ知識　フードマイレージ

食料を運ぶ距離（フードマイル）に食料の重量を掛け合わせたものをフードマイレージといい、食料輸送が環境に与える負荷の大きさを表します。

同じ量を輸送するなら、遠くから運んでくるより地産地消の方がフードマイレージが低くなるのぅ

岡山の特産品の旬　県産食材の旬の時期を知ろう!

この他にも色々な地元の食材を探してみよう

春

サワラ
旬の時期 4～6月

春キャベツ
旬の時期 3～5月
主な産地
瀬戸内市、真庭市、岡山市

夏

ママカリ
旬の時期 6～11月

えだまめ
旬の時期 6～8月
主な産地
美作市、勝央町など

秋

れんこん
旬の時期 11～2月
主な産地 倉敷市、岡山市

あたご梨
旬の時期 11～12月
主な産地
岡山市、玉野市、倉敷市

冬

岡山カキ
旬の時期 11～3月

黄ニラ
旬の時期 秋から冬
主な産地
岡山市、赤磐市、美咲町

出典：中国四国農政局「おかやまの地産地消と特産物」

食品ロスを減らす

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
食品ロスが日本では年間約632万トンにも上ります。
日本の食料自給率は現在39%（平成27年度）で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現実があるのです。

日本の食品ロス

年間 約632万トン

※WFP発表の数値

日本人1人当たりに換算すると…

毎日お茶碗約1杯分
(約136g)の食べ物を捨てていることに!

食品ロスを減らすコツ　ムダをなくす工夫をご紹介!

❶ 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」

買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにして、買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。

❷ 残った食材は別の料理に活用

料理は食べられる量だけつくるようにしましょう。
残ったら別の料理に活用するなど、食べ切る工夫をしてみましょう。

❸ 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解

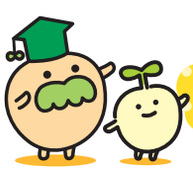
消費期限
期限を過ぎたら食べない方がよい期限。

賞味期限
おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

❹ 外食時での食べ残しを防ぐために

小盛メニューがあれば利用しましょう。
注文の際に、量の調整や、食べられない物を抜いてもらえるかなどの確認をしてみましょう。

出典：政府公報オンラインウェブサイト



食も地球環境につながっていることをわかってもらえたかのぅ?
レンジで時短・省エネな調理、コンロの火を消した後の余熱で調理するなど、料理するときの工夫もおすすめじゃ。エコを意識して地球にやさしい食卓にしていこう!

アスECO
エコかわらばん
岡山のエコを届けます
vol.32
2017年2月28日発行

CONTENTS

●特集
「食」から始めるエコライフ
●イベント情報
自然観察会
「倉敷市の鳥カワセミをさがそう!」他
●二十四節気 ecoごよみ
「春分」(しゅんぶん)
花畑で、食卓で♪
春の訪れを菜の花で感じよう

発行元
環境学習センターアスECO
〒700-0907
岡山市北区下石井2丁目2-10
TEL.086-224-7272
FAX.086-224-7273
開館時間 10:00～18:00
(13:00～14:00はお休み)
休館日 日曜・祝日・年末年始

「エコかわらばん」は、岡山県内のエコな暮らしの情報紙です。

発行月
4,5,7,8,10,11,1,2月

エコ博士おすすめ!

イベント情報

自然観察会「倉敷市の鳥カワセミをさがそう!」

●3月5日(日)
9:00～11:30 (受付8:30-9:00)

観察場所 倉敷市真備町岡田
集合場所 真備ふるさと歴史館 駐車場

倉敷市の花はフジ、木はクスノキ、鳥はカワセミです。倉敷市内でカワセミを見たことがありますか?まだ一度もカワセミを見たことがない方はもちろん、倉敷市内で見つけたい方、一緒に探してみましょう。カワセミ発見のポイントをマスターすると次の発見につながります。身近なところで発見できるかもしれませんよ。

※3/4(土)17:00までに電話申込み必要
参加費　無料
定員　30名
お問合せ TEL:086-425-6037
倉敷市立自然史博物館

第4回閑谷の早春を愛でる会

●3月19日(日)

場所 旧閑谷学校

閑谷の早春を彩るヤブツバキや紅白の梅林を見て、春の息吹を感じませんか?
資料館の春季特別展や各種催し物など、旧閑谷学校の歴史や魅力を再発見することができる企画が多数開催されます。

料金　参加費無料(史跡入場料:大人400円、小・中学生100円、65歳以上200円)
※「日曜論語」は参加料として大人600円、小・中学生200円が必要。史跡入場料を含む。
お問合せ TEL:0869-67-1436
(公財)特別史跡旧閑谷学校顕彰保存会

恐竜博士がやってくる!石垣博士の「でぇれ～!ぼっけ～!恐竜のお話♪」

●3月26日(日)
①10:30～12:00 ②13:00～14:30

場所 自然保護センター棟 研修室

恐竜の基礎から最新の情報(世界最大の足跡など)まで、石垣博士が分かりやすくお話しします。話の後は大恐竜展のガイドも行います。

※要事前申込み
対象　一般、親子　定員　各80名　料金　無料
お問合せ 0869-88-1190　岡山県自然保護センター

アースキーパー募集中!

地球温暖化を防ぐために、地球にやさしい生活に取り組む人たちを会員登録する制度です。

会員の方に毎月配信!
アスエコ★エコメール
「岡山のエコなイベント情報」
「旬のエコ知識」をお届け!

お問い合わせはこちらまで
アースキーパーメンバーシップ運営事務局
TEL.086-224-7272
FAX.086-224-7273

イベント掲載しませんか?

エコかわらばんに掲載するエコなイベント情報をお待ちしています!

エコかわらばん編集部
☎ 086-221-8448
086-227-9116
kawaraban@upper-village.com

二十四節気

ecoごよみ

太陰暦を使用していた時代、日本人は一年を二十四の期間に分けて季節の名前をつけました。このコラムでは毎号、その季節の二十四節気にちなんだecoなくらしの知恵をお届けします。

春分【しゅんぶん】

新暦3月20日頃

春分の日は、自然をたたえ、生物をいつくしむ日。春の訪れを感じられる時期です。

花畑で、食卓で♪ 春の訪れを菜の花で感じよう

いよいよ春めいてくるこの季節に旬を迎える菜の花。菜の花には、観賞用や、油を採るナタネ、食用のナバナといった種類があります。見て、味わって、春の自然を感じましょう♪

観賞用
県内の菜の花畑スポット
笠岡市「道の駅 笠岡ベイファーム」
赤磐市「岡山農業公園ドイツの森 クローネンベルク」　など

食用
βカロテンなどの栄養素を多く含み、免疫力向上などの効果があると言われています。

アスECO Pick Up!

アスエコ企画展 入場無料

紙をまなんで、紙であそぼう! 春の「紙・段ボール」展

3/1(水)～3/31(金)　日曜・祝日・3/18(土)休館　10:00～18:00 (13:00～14:00は昼休み)

私たちは、高度経済成長期の大量生産、大量消費、大量廃棄の時代を経て、便利かつ快適で豊かな生活を送ってきましたが、一方で膨大なごみを排出し続けています。
今回の展示では、私たちの身の回りにある「紙」に焦点を当てて、紙の大切さやリサイクルなどを知ることができます。限りある資源を有効に活用する為に私たちにできることは何かを考え、行動に移す一助になる展示を開催します。

展示コーナー
●パネル展示
・紙のリサイクルについて
・森のリサイクルについて
・岡山市のごみ分別パネル
・段ボールのひみつ
・地元企業の取り組み　など

体験コーナー
● 段ボール遊具で遊ぼう!
・すべり代　・木馬
・平均台　など
● 紙ができるまで☆すごろく
・自分がコマになってゴールを目指そう☆
● 牛乳パックでつくろう☆楽しい工作
・キュービックパズル
・びゅんびゅんゴマ
・むくむくおばけ
● 遠くまで飛ばそう☆紙ヒコーキ工作
・イカヒコーキ
・ヘソヒコーキ
・ギネスヒコーキ　など

お問い合わせはアスエコへ♪ TEL.086-224-7272