

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CO₂は、地球温暖化の要因の一つにもなっています。

なるべくCO₂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か。今回はエ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CO₂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。

ママ知識 フードマイルージ

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ルージといい、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ルージが低くなるのう



岡山の特産品の旬 県産食材の旬の時期を知ろう!

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

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!



※WFP発表の数値



食品ロスを減らすコツ ムダをなくす工夫をご紹介します!

① 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。

③ 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解

消費期限	賞味期限
期限を過ぎたら食べない方がよい期間。	おいしく食べることができる期間。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということはありません。

② 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、食べ切る工夫をしましょう。

④ 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? 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!



かわらばん エコ

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エコ

〒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

