

今回のテーマ

エコクッキング ～環境にも体にも優しい食生活を～



エコクッキングとは、地球に暮らす私たち一人ひとりが環境のことを考えて『買い物』『料理』『片づけ』をすること。食べ物やエネルギーを大切に、ゴミを減らし、水を汚さず、楽しく作っておいしく食べようという提案です。私たちにできること、少しずつ始めてみませんか？

★ ★ ★ 買い物編

旬の食材を買おう！！

野菜や果物には本来実る季節があり、それを『旬』といいます。旬のものは最も適した自然のエネルギーを受けて育ち、**栄養価も高くおいしい**のです。また、ハウス栽培などで『旬』以外の時期に作るためには、光熱費などかなり多くのエネルギーが必要になります。

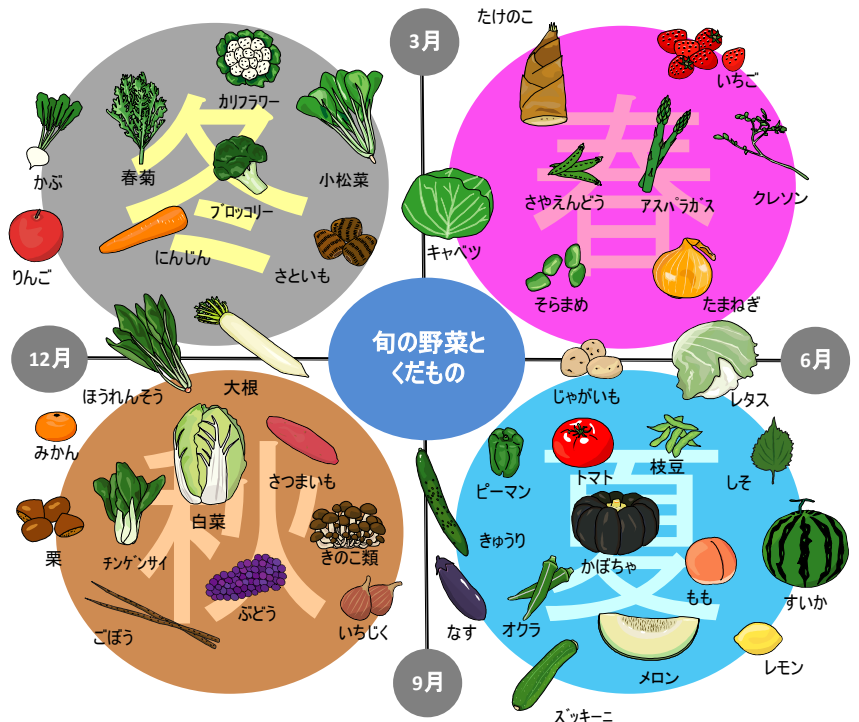
トマト1kgを作るために必要なエネルギーを比べると...

《旬のトマト》	約1,200kcal	10倍	《温室で育てたトマト》	約12,000kcal
---------	------------	------------	-------------	-------------

栄養を比べると...

《夏のほうれんそう》	ビタミンC 20mg	3倍	《冬のほうれんそう》	ビタミンC 60mg
------------	---------------	-----------	------------	---------------

旬



地元の食材を買おう！！

最近よく聞く『**地産地消**』という言葉。その地域で作られた農産物・水産物を、その地域で消費することをいいます。輸送時に排出されるCO₂の排出を抑えることができるので、エコにつながります。新鮮なのままの食材を食べられるというメリットもあります。

★ ★ ★ 料理編

食材を丸ごと使いきろう！！

にんじんやだいこんの皮、プロッコリーの茎など、捨ててしまいませんか？実は栄養価の高い部分で、アイデア次第で立派な食材になります。また、安いからと言ってキャベツやだいこんを丸ごと買って使いきれなかったことはありませんか？捨ててしまうくらいなら、少し割高に感じても小分けされているものを買った方が、経済的な場合もあります。

【食材を余すところなく使う！活用術】

●昆布、かつお節、煮干しなどのだしがら

だしをとり終わっても栄養は残っています。昆布で佃煮、かつお節でふりかけ、煮干しで田作りなどに。



残り昆布の佃煮

だしをとった後の昆布(4枚)を刻み、砂糖(大さじ2)・酒(大さじ1)・みりん(大さじ2)・しょうゆ(大さじ3)で煮詰めます。白ゴマをかけると一層おいしくなります。

●野菜の皮や芯

にんじん、だいこん、れんこん、セロリなどの皮はきれいに洗ってきんぴらに。残った野菜とキャベツの芯でポタージュやスープを作りましょう。

●果物の皮

りんごの皮を紅茶で煮てアップルティーに。すいかの皮の即席漬けなど、工夫してみましょう。

エネルギーをムダなく使おう！！

★保温を控える★

電器ポットで1日2回お湯を沸かし、24時間保温すると電気代は約30円。そのたびにコンロでお湯を沸かす12回分のガス料金と同じくらいになります。また、炊飯器で3合のご飯を半日保温すると、同量のご飯を2回炊く電力量を消費してしまいます。

★同時に調理する★

コンロ、グリル、オーブをフル活用して、効率的に調理しましょう。例えば、パスタと野菜を同時に茹でたり、オーブを使うときは上下に別の食材を並べて調理すれば、一度に何品も作れます。コンロ下のグリルでは、メインの肉や魚を焼いている横に、ホイルに包んだ付け合わせの野菜を並べて調理。時短にもなりますね。



★鍋にふたをする★

鍋にふたをするだけで効率が20%近くアップします！落としふたはさらにすぐれものです。落としふたをすれば、ガス代が半分以下。味もしみこんで、早く火が通るので一石二鳥です。



★コンロを上手に使う★

コンロは炎がなべ底からはみ出さない火加減が基本です。鍋からはみ出してしまった炎は無駄になります。また、やかんや鍋の底についた水滴は、拭き取ってからコンロにかけるようにしましょう。

★冷蔵庫を上手に使う★

冷蔵庫を開けている時間を20秒から5秒に短くするだけで、こんなにも節約できます。
二酸化炭素の削減量：12.0kg/年
電気料金の節約：360円/年

★☆☆ 片づけ編

水を汚さず大切に使おう！！

★鍋やお皿の汚れを拭き取る★

鍋やお皿の汚れは、新聞紙や古布で拭き取ってから洗うと、水を汚さず洗剤と水の節約にもつながります。

★油汚れの食器は重ねない★

必要以上の洗剤や水を使わないようにするために、油で汚れた食器は重ねないようにしましょう。時間と手間もかからなくなります。

★洗いおけを利用する★

使い終わった食器は洗いおけを利用して、水に浸しておきましょう。少しの汚れは水やお湯で十分に落ちます。

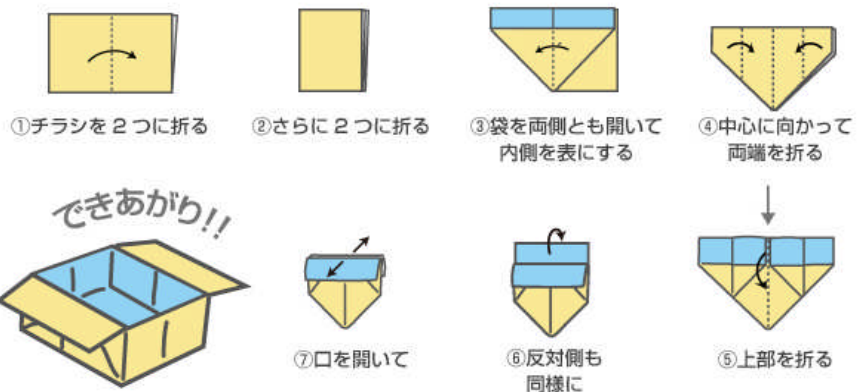
★米のとぎ汁やゆで汁を利用する★

米のとぎ汁や麺類・野菜などのゆで汁を捨てずに、食器や鍋の下洗いに使いましょう。特に、麺類のゆで汁には小麦粉の粒子が入っているので、油がよく落ちます。

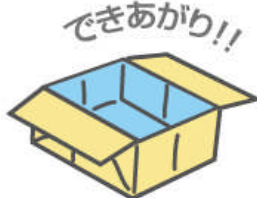
★生ごみを上手に捨てる★

生ごみは排水溝のごみ受けや三角コーナーにためておくとき排水を汚したり、水を含んでごみの量を増やす原因になってしまいます。排水を汚さない工夫として、チラシでごみ入れを作って活用する方法があります。

【チラシのごみ入れの作り方】



お菓子作りなどで、粉類を量る時に使っても便利です！



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：篠田・植田・宇根・佐々木・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・田中・小堀・堀内・柴田

