

おいしく・楽しく・そして環境にやさしく!! エコな食生活

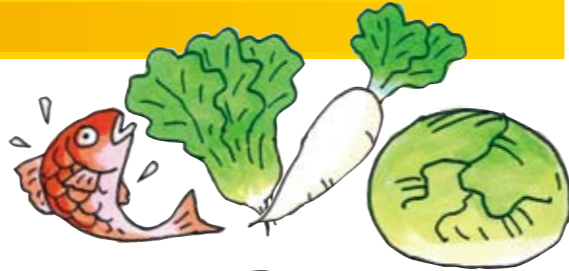
毎日の暮らしの中で、欠かせないのが食事。食生活のいろいろな場面で、「エネルギー」が使われていることを知っていますか？
ちょっとした工夫で簡単にできる食事の省エネを始めましょう。



ステップ1：お買い物のときに

1 旬の食材を選ぶ

ビニールハウスで加温する野菜の栽培や、魚の養殖にはエネルギーが使われています。自然の恵みを受けて育った旬の食材は、環境にやさしく栄養満点で何よりおいしいですよ。



2 地元で採れた食材を選ぶ

同じ食材・食品でも、産地から食べられるところまでの距離が遠くなれば輸送や保冷に使うエネルギーも多くなります。環境にやさしい地元の食材を選びましょう。



これからは旬! 北九州市内産 採れたて情報

※気候により収穫時期は前後することがあります。

10月～5月



大葉春菊
【小倉南区】

10月～5月



ほうれんそう
【小倉南区】

12月～5月



キャベツ
【若松区、小倉南区】

10月～5月



ブロッコリー
【若松区】

11月～3月



豊前海一粒かき
【門司区、小倉南区(豊前海)】

3 ごみまでもらっていませんか?

結局は捨ててしまうことの多いレジ袋や包装材、これらを作るためにもエネルギーは使われています。マイバッグを持参してレジ袋を減らしましょう。



←参加店は
このステッカーが
目印です。



Topics カンパスシール マイバッグキャンペーン実施中!

参加店でレジ袋を断ると、カンパスシールがもらえます。(200円以上のお買い物が対象)。
10月4日(土)から31日(金)までの期間、カンパスシールを10ポイント集めてハガキで応募された方の中から、抽選で1,000名様にマイバッグをプレゼントするキャンペーンを実施しています。
詳しくは、環境パスポートセンター(電話:093-663-7400、HP: <http://www.kanpass.jp/>)へ。

ステップ2：調理をするときに

1 食材をなるべく使いきる!

野菜をまるごと買ってきて、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、多少高くても半分や1/4になっているものを買った方が経済的なこともあります。

食べられる葉や茎、芯の部分や皮などは、工夫次第でおかずに変身!細かく切って餃子の具にしたり、スープに利用したりして、丸ごと全部使いたいですね。



2 冷蔵庫を上手に使おう!

冷蔵庫を開けている時間が長かったり、何度も開け閉めを繰り返したりは、エネルギーのムダです。
冷蔵庫を開けたまま「何を作ろうかな?」と迷うのはよくありませんね。

第1回 北九州市3R活動推進表彰受賞者に聞く 私のエコライフ!



若松秋桜会
代表 久永 恵美子氏



中島校区まちづくり協議会
中島市民センター 遠藤 館長

3Rとは「希望ある未来のことば」です。

会の取り組みは、15年前に始めた地域のまち美化活動のボランティアから始まり、主婦50名で色々な環境活動をしてきました。不要になった傘の布やカセットテープ、ビデオテープから作った「マイバッグ」づくりなど全て『もったいない』から始まっています。また、小学校などで使用済みのペットボトルを使ったかざぐるま工作と、今の問題や未来のあるべき姿を伝える環境教育活動を行っています。子ども達の環境への意識は高いですよ。「モノを大事にする!」その活動がみんなに伝わり、その環が広がればいいですね。

テーマは「健康とエコ!」

中島校区は環境への意識が高く、当市民センターに設置している古紙、小物金属、トレイ、空き缶、牛乳パック、廃食油の回収ボックスもよくご利用いただいています。この校区は高齢者が多く、環境というより「もったいない」という意識が強いようですが、この意識が将来に大きな影響を与えていると思います。中島小学校は生徒数が少なく単独で運動会が開けません。そのため地域と合同で運動会や文化祭を行っており、そこで中島校区まちづくり協議会の集団資源回収団体奨励金が有効に活用されています。中島校区は、みなさんと一緒に体を動かし、環境啓発もできるともよいコミュニティーです。



傘布を使ったマイバッグ



カセットテープ等を使ったマイバッグ



ペットボトルのかざぐるま



資源物の回収ボックス



廃食油の回収状況



古紙回収用保管庫



毎日エコクッキングの思い出作り うちエコ講座

2008.12.6 エコマーケット実践講座

2009. 2.7 エコ道具でエコクッキング

講師 山際 千津枝 会場 環境ミュージアム 土産付

【受講料】各講座500円【定員】40名※応募多数の場合、抽選

【申し込み方法】

往復はがきに氏名・年齢・住所・電話番号と希望講座を明記の上、〒805-0071 北九州市八幡東区東田2-2-6 環境ミュージアム「うちエコ講座」係までご応募ください。1枚につき3名様まで申し込み可能です。同伴者の氏名・年齢も明記ください。



〒805-0071 北九州市八幡東区東田二丁目2-6
TEL.093-663-6751 FAX.093-663-6753
E-mail.kankyomuseum11@deluxe.ocn.ne.jp
<http://www.qbiz.ne.jp/museum/>