

## 特集1:エコ・クッキング入門

今回は、おうちでできるエコ活動として「エコ・クッキング」を紹介します。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、自宅で料理をすることが多くなっていることと思いますので、ぜひご家族みなさんで取り組んでみてください！

### 1.『エコ・クッキング』とは？

産地で収穫された食べものは右の図のような流れをたどり、産地から片づけまでのすべてのプロセスで資源やエネルギーが使われています。



エコ・クッキングとは、身近な食生活のうち、私たちが直接かかわることができる買い物、調理、食事、片づけの4つの場面で、環境に配慮した工夫をすることです。

### 2. エコ・クッキングのポイント

#### (1) 買い物編（生産や運搬などにかかるエネルギーも考えて選びましょう）

①旬の食材を選ぼう！ ②地産地消を心がけよう！ ③買い物の前に冷蔵庫の中をチェックしよう！

⇒旬の食材は、栽培時に必要なエネルギーが少なく、産地からの距離が近い食材ほど運搬にかかるエネルギーが少なく済みます。また、買い物の前に冷蔵庫をチェックすることで、“買い過ぎ”を防止することができます。

#### (2) 調理編（ごみを減らし、エネルギーを上手に使う工夫をしましょう）

- ・野菜やくだものは皮ごと使う、捨てていた芯や茎も使うなど、**食材を丸ごと**利用しましょう！
- ・加熱する際は、①鍋底に合った火力、②鍋底の水滴の拭きとり、③蓋を利用の3点を心がけましょう！
- ・複数の食材を一緒に加熱する①同時調理、②一つの鍋の使い回し、③余熱利用など、調理工程にあった工夫をしましょう！



可食部分が約10%増加



加熱の工夫



洗いもののポイント

#### (3) 食事編（食べ残しをできるだけ減らしましょう）

- ・食べられる量を考えて盛りつけましょう！
- ・料理の作り過ぎに気をつけ、残った料理は別な料理に作りかえるなどして食べきるようにしましょう！

#### (4) 片づけ編（水を大切にし、生ごみの捨て方に気をつけましょう。）

- ・洗いもの際は、①洗う前に汚れを拭きとる、②汚れの少ないものから洗う、③洗い桶を使うの3点を心がけましょう！
- ・排水口や三角コーナーにごみをためずに、チラシのごみ入れやざるなどを利用しましょう！



チラシのごみ入れの活用

### 3. まとめ

いかがだったでしょうか？各ポイント一つ一つの効果は小さいですが、日々の積み重ねで大きな差が出てきます。この機会にエコ・クッキングを始めてみましょう！

## 特集2: 宅配便を1回で受け取りましょう!

新型コロナウイルス感染症の影響で、インターネットショッピングの利用が増えていませんか？  
今、宅配便の「再配達」が重大な社会問題になっています。今回は、宅配便をなるべく1回で受け取るためのポイントをご紹介します！

### ○ 1回で受け取るための3つのポイント

- ① 受取日時を指定しましょう！  
家にいる時間に荷物を届けてもらいましょう。
- ② コンビニや宅配ロッカーなどで受け取りましょう！  
宅配ロッカーは主に近くのスーパーや駅にあり、買い物や通勤通学のついでに荷物を受け取れます。
- ③ コミュニケーションツールを活用しましょう！  
宅配事業者が提供するメールやアプリを使って宅配便が届く日時を把握することができます。



図: 宅配ロッカー(PUDOステーション)  
左図: 屋外用 / 右図: 屋内用

### コラム: 再配達は何が問題？

#### ★CO2排出量が増えてしまう！

年間で42万トン\*のCO2が再配達により排出されています。

#### ★ドライバーの不足を引き起こす！

約1.8億時間(約9万人分の労働力に相当)\*が1年間の再配達に費やされていて、トラックドライバーの人手不足が深刻化しています。

※2015年国交省調査より

## 【郵送会員の皆様へ】 郵送サービスからメール配信への切り替えについて

No. 38~40でお知らせしましたとおり、紙資源の節約や配送時のCO2削減等の観点から、**令和3年4月から**サポーターズニュースの郵送サービスを原則**廃止**といたしますので、現在郵送にてサポーターズニュースをお受け取りの方(郵送会員)は、メール配信への切り替えをお願いいたします。

切り替えてくださった方にはサポーターズポイント**100pt**をプレゼントいたします。

また、メール配信ではニュースを読むことができない方は、お手数ですが**令和3年3月19日(金)までに事務局まで電話または窓口にて直接**その旨をお申し出いただきますようお願いいたします。お申し出のあった方には令和3年4月以降も郵送でニュースをお送りいたします

### 【メール配信への切り替え方法】

登録希望のメールアドレスから事務局(環境政策課: [evm021@city.tsukuba.lg.jp](mailto:evm021@city.tsukuba.lg.jp))へメール(氏名・住所・会員番号を併記)にてその旨ご連絡ください。

配信メールのアドレスは [n-tsukuba@sg-m.jp](mailto:n-tsukuba@sg-m.jp) です。ドメイン指定などのメール受信制限設定をされている場合は、事前にご対応ください。



つくば環境スタイルサポーターズ事務局(つくば市 生活環境部 環境政策課 推進係)  
〒305-8555 つくば研究学園一丁目1番地1  
TEL: 029-883-1111 FAX: 029-868-7591 E-mail: [evm021@city.tsukuba.lg.jp](mailto:evm021@city.tsukuba.lg.jp)  
発行日: 令和3年(2021年)3月 日  
個人会員数: 9629人、事業所会員数: 316事業所(令和3年(2021年)3月2日現在)