



食べ物

●食べ方

- ・自家菜園の作物、農薬不使用で人間半分、虫半分！
- ・残さず食べる。
- ・できるだけ家で食事をする。
- ・地元産のものを旬に食べる。

そのほうが美味しくて、栄養も豊富。

※ハウス栽培や、輸入食品は多くの燃料資源を使って作られたり、運ばれています。長距離輸送は、防腐剤も多く使われていると思います。

- ・冷蔵庫の食品は、こまめにチェック、全部食べる。
奥にある食品は忘れがちなので、気をつける。
- ・コーヒーは、1杯分でも減らす ⇒確実に日本に無いから。
カカオやバナナなども遠くから運ばれてくるもの

●買い方

- ・冷蔵庫の在庫チェックしてから買い物する。
- ・飲み物はできるだけビンを買う。
- ・お店の陳列品では、手前から買う。

※ 期限切れの商品は捨てられることが多い。
ヨーロッパの消費者は、率先してゴミになることまで考えて買い物をするようです。

- ・空腹の時、買い物しない。
- ・地元の、有機栽培食品を買う。
- ・数日間の献立を考え、まとめて買う。
- ・特売日にまとめて買い、野菜を冷凍保存する。

食べ物

●買い方(つづき)

- ・その日食べる分だけ買う。
- ・メモして、必要な分だけ買う。
- ・蒲鉾は、板なしを買う。
- ・食品を購入する時、おしほりや割り箸、スプーンなどは断る。



●意識づけ

- ・「もったいない」をいつも意識してから水道代半分に！
台所の流し、風呂、洗濯、歯磨き、手洗い時などに意識。
- ・子どもに「食べ残したら、もったいないおぼけが出る」と話している。

●いらない！

- ・ヨーグルトに付いた砂糖。
- ・野菜に巻きつけるビニール製の結束テープ。
- ・果物（りんごなど）の表面に付けた化学物質。
皮ごと食べれない！

●買わない！

- ・割り箸は買わない。四角い箸を使う。
- ・爪楊枝は、何度も使用できるものを買う。