



MAEBASHI COOLCHOICE JOURNAL

まえばしクールチョイス通信 VOL.10



“食”からエコを考える 賢く選んで、賢く調理。

鍋に水を入れ、
沸騰させて野菜を茹でる…
それではエネルギーも水も、
時間ももったいない！

例えば、電子レンジを賢く活用す
ることで、年間約1,000円以上の光
熱費が節約可能。毎日の調理から、
エコを始めてみませんか？



電子レンジで茹ですに調理！

茹でない！青菜の下ごしらえ



- ①ほうれん草や小松菜を水洗いし、一口大に切る。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをかけて30～40秒間、500wの電子レンジで加熱する。

「フードマイレージ」とは？



食材の輸入量×輸送距離で求めら
れる指標です。

輸入品など、遠く離れた場所で生
産される食品は、輸送に大量のエ
ネルギーが消費されています。

「地産地消」の食材は、環境への
負荷が少ない、という特徴がある
のです。

地元で生産された食材は、輸送距離が短いため
新鮮であるのもうれしいポイント。
賢く食材を選んで、おいしくエコしましょう♪

