

とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



健康×ごみ減量のための「プラスワン」

できそうなことに☑

ごみ減量で地球もわたしも健康に☆≡

みんなが少しずつ気を付けて



とよなか食育プラスワンとは

食育に関心のある人もない人も、今の自分に無理のない範囲でほんの少しだけ工夫することで、健康で心豊かな生活の実現をめざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワンベスト3は？

第1位

第2位

第3位

★ かしこく買う



献立を決めてから買い物に行くと、いらぬものを買わずに済みます。生ごみの12.3%は手つかず食品です。

- 買い物リストを作る
- 空腹で買いに行かない
- 予算を決めて買い物をする
- 安いからと、大量に買わない

★ 考えて作る



人参や大根などよく洗うと皮つきのまま食べることができます。

- 食べる分だけ作る
- 誰か食べるだろうと思って余分に作らない
- 野菜の皮は薄くむく、または皮のまま調理する
- キャベツや大根などの食材の食べきりにチャレンジする



- ネギの根っこや人参のヘタを育てていりどり野菜を再生産
- 鍋物の残りや煮汁もリメイクして一品に



★ 上手に食べる



残さず食べることは大事なことです。余分なもので食べると肥満のもとですね。

- 腹八分目
- 感謝して食べる
- 他の人が残したもので食べない
- 食べきれないぶんだけ皿に盛り、残りは冷蔵庫に保存する



★ 大切に保存する



- 保存方法を知る
- 古いものから使う
- 冷蔵庫の中を整理する

とりあえず買って、冷蔵庫に入れっぱなしのものはありませんか？



※冷蔵庫は第2のごみ箱ではありません。きっちり保存してしっかり食べ切りましょう

消費期限とは

開封していない状態で保存したときに、食べても安全な期限を示しています。消費期限内に食べるようにしましょう。

賞味期限とは

開封していない状態で保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。