

シーン1 買い物



エコバッグやマイボトルを活用する
ゴミを減らすことで、温室効果ガスの発生を抑制できます。



産地を確認して地元の食材を買おう
食材を運ぶエネルギーを減らせます。



商品は前からとる見切り品を活用する
お店から出る食品ロスを減らせます。



シーン2 料理



普段は捨ててしまっているものを見直してみよう
野菜の皮や芯もレシピを工夫し、すてきな料理に変えることで、お家から出る食品ロスを減らせます。



エネルギーを効率的に使おう
鍋のサイズに合わせて火加減を調整したり、火にかける際にふたをしりすることで余分なエネルギーを使わずに済みます。



塩加減などを調整してカロリーや塩分、糖分に気を付けよう
栄養バランスの取れたレシピで健康な体を作ります。



エスディーゼーズ SDGsって身近なもの？ 日々の「食」とつながる私のSDGs

私たちになじみ深い「食」に関するさまざまなシーンでSDGsに取り組みます。☎712-8642 健康都市推進課

SDGs(持続可能な開発目標)ってなに

より良い世界をつくるために国際連合に加盟している国々が協力して達成することを約束した共通の目標です。
SDGsには構成する17の目標・169のターゲット(より具体的な目標)があります。詳細は国際連合広報センター Webサイト(右記2次元コード参照)で確認できます。



シーン3 片付け



生ごみを絞って捨てよう
ゴミの水分を減らすことで、燃やす時に使うエネルギーを削減できます。



生鮮品や残り物、食べきれなかったものは早めに冷凍しよう
後日改めて食べることで食べ物を無駄にしないで済みます。



節水をする・できるだけ排水を汚さない
食器を洗う前に汚れを拭き取ったり、汚れの少ないものから洗ったりすることで、節水や排水を汚さないことにつながります。

市の取り組みを活用してみよう



フードバンクへの寄付にご協力ください

家庭で余っている未開封の食品を持ち寄り、必要としている団体などに寄付する活動です。
ファミリーマート一部店舗でも寄付できます。詳しくは市公式 Web サイトを確認してください。
☎712-6317 生活環境整備課



健康相談

本市の保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門職が個別に電話・面接で相談を行っています。
☎377-4511 健康支援課
☎359-8785 南行徳保健センター



ヘルシーレシピ公開中

市公式 Web サイトで毎月19日の食育の日に、適塩ヘルシーレシピを公開しています。
☎377-4511 健康支援課