

--- 2025年 **12** 月号 No.223 ---



エコファミリーのみなさん、いつも環境活動へのご参加ありがとうございます。*ホームページからでも見られます

今月の環境イベントテーマ「冬の環境活動について」

電気



冬は暖房や照明の使用が増え、エネルギー消費が高まる季節です。環境に配慮しながら快適に過ごすために、ちょっとした工夫を取り入れてみませんか。

室内の温度設定は20℃を目安にし、厚着やひざ掛けで体感温度を上げましょう。窓には断熱シートやカーテンを活用すれば暖房効率もアップ。

食卓では、体を温める鍋料理がおすすめです。点心鍋や味噌煮込みうどん、牛塩もつ鍋、あい鴨鍋セットなどのコープのあったか商品や、フリーズドライのたまごスープやココア、コーヒーなども便利（ぜひコープ商品で楽しみましょう）。



電気の使い方も見直し、こまめな消灯やLED照明への切り替えで省エネに。こうした小さな取り組みがCO₂削減につながり、未来の環境を守ります。みんなでできることから始めて、持続可能な暮らしを広げていきましょう。

今月のエシカルなお買い物

マリン・エコラベル認証商品です

鳥羽産わかめ 冷蔵（湯通し塩蔵）80g / 三重県漁連 *食塩含有率 30%以下

12月4週 注文番号 428 (29ページ掲載)
 トクだね 358円 (税込 386円)



MEL認証とは

マリン・エコラベル・ジャパン(MEL)は、水産資源の持続的な利用、環境や生態系の保全・管理へ積極的かつ効果的に取り組んでいる日本の漁業や養殖業の生産者を認証しています。また、その生産者からの水産物を加工・流通している事業者を認証しています。認証された水産物は、MELのロゴマークを付けて消費者に届けられます。MELのロゴマークの付いた商品をご利用いただくことが、資源や環境の保全に取り組む日本の生産者を支えることにつながります。

10月度環境イベント

<食品ロスを考える10月>



◇ 子どもが親元を離れて生活を始めました。今までは食品を多めに購入して、いつも何か食べれるように準備していたので、期限切れの食品も多くありました。今は夫と2人なので、必要な物を必要な分だけ購入するようにしています。期限切れもほとんどなくなり、作り過ぎないこと、腹八分目を意識することで、食生活が改善されたように感じています。

◇ 日頃気を付けている事があります。それは、調味料、ソース etc、たまにしか使わない物は、使い切れず捨てる事になるので、使い切りタイプの物で料理をする事です。値段は割高になる場合もありますが、場所もとらずに良いですよ。

◇ 主人が野菜を作ってくれるので、季節の野菜をいつもいただいています。今は2人なので、同じ野菜を使っていろいろな調理法を工夫します。梅やブルーベリーはジャムにします。食事の時、作ったものは残さずいただいています



◇ 夕食のおかずが残ったら、捨てるのはもったいないので、リメイクしてまた食べます。料理によっては、リメイクしたいために多めに作る時もあり、その日は一品、手間が省けて助かります。

◇ 買い物前に、今ある食品をチェックして重ね買いをしないようになりました。外食時は、食べ切れる量を注文するよう、その日の体調に合わせて注文をするようにしています。ただ、食材を使い切るレシピが少ないので(余らせてしまうことがあるので)、買い物時の食材も1回で使い切れる量(少量)を購入するようにしています。

◇ 食品ロスを減らすために、買い物前に冷蔵庫のチェックは必要だなあと感じました。つい特売をやっていると、つい買ってしまったり、残りが少ないと思っていた物が奥から出てきたりして、食べ切れなくなることもあるので、気を付けて食べられる分を見極めて食品ロスをしないように心掛けたいです。



食品ロスを減らそう!



◇ 仕事をしていると、買い物へ行く日が限られてきます。なので、買い置きした物を入れる順番を決めています。消費期限の短いものを手前に、奥には新しく買ったきたものをしまうようにすると、使う順番を間違えません。

◇ 家庭菜園で野菜を作っています。野菜作りは素人なので、上手くいけば実を付けてくれる状況。今年は、キュウリの出来が良く、毎日食べ切れない程収穫できたので、知人やご近所さんにもおすそ分けして食べてもらいました。喜んでもらえたし、食材ロスにもならなくて良かったです。

◇ 冷蔵庫をチェックしました。息子は、お菓子BOXのチェックをいして、優先的に食べねばならない物を知る事が出来ました。

♪エコ生活術♪~お得な情報~

◇ 食品を少しでも安く買いたいのので、スーパーでは値引きコーナーをチェックします。家でも、値引きされたレンコンを使って、鶏肉とさっぱり煮を作りました。おいしく作れると得した気持ちになります。

◇ 扇風機を収納する時、市販の収納カバーを購入せず、節約のためにゴミ袋で代用しています。





※トルト食品は、卵焼き用のフライパンで温めています。少量の水で出来るので、おススメです。

♪なんでも書きたいコーナー

- ◇ 冷蔵庫の使い切りデーを作っています。いまある食材をムダにせず何が作れるかを考え、ゲームのように取り組むことで楽しくエコしています。
- ◇ ローゼルって知っていますか？オクラと同じ種類だと思いますが、赤いガクの部分がきれいで飾ってよし！ジャムにしてもよし！で、半日かかってジャムを作りました。女性の体に良い栄養素が多くてお勧めですよ。
- ◇ オーストラリアに住む知人の話では、シャワーは1人5分以内というルールを作り、節水に気を付けているそう。日本では、お風呂につかる習慣もあるので、水の使用はもっと多いはず。お風呂の残り水を洗濯や畑の水やりにできるだけ使うよう心掛けています。
- ◇ 先日、衣替えをしました。サイズが合わなくなった衣服や劣化してしまったり靴やカバン他、ゴミとしてはすぐに出せるかもしれないけど、もしもまだ使用価値があるのならと思い、リサイクルショップに持って行ってみました。買い取ってもらった物、持ち帰った物がありましたが、物との向き合い方ができて、これからは家の中を少しずつ断捨離していこうと思いました。



◇ 我が家の庭には、落が生えています。今の時期でも落が残っているので、これまでは10月には落の料理はしていませんでしたが、落を採って料理をしてみました。皮をむき、あげや調味料を入れて煮てみました。まだまだ十分食べられました。秋でも、十分食べられることがわかりました。

◇ 子ども達がもうすぐ帰省します。すると夜電気を点けたまま寝るので、自分たちのアパートの電気代は高くなっているんじゃないかと聞いてみました。やっぱり、一戸建ての我家とワンルームの子どもの電気代は同じくらいでした。ちゃんと消して寝てね…。

◇ 友人からたくさん栗をもらったので、別の友人におすそ分けしたら、「栗タルト」にして持って来てくれました。海老で鯛を釣った気分♡こういう循環もいいですよ♡



◇ ローリングストックで大失敗。カップラーメン、うどん等を大量に買い込んでしまい、賞味期限が3~5ヶ月くらいで、減多に食べた事がないので、消費するのに大変でした。毎日、お昼にはインスタント食品を食べる破目になりました。非常用の食材は期限が3年、5年と長いので安心ですが…。

編集後記



私も、まだ大丈夫だと思っていたら、賞味期限切れの食品が…。みなさんと同じ「ある！ある！」。もう切れて無いと思い込んでいた物があったり、あると思っていた物が無かったりと、これからは無駄な買い物をしないように、チェックは大事です！