

食べ物

野菜中心、廃棄を減らす食のスタイルで、 毎日の食卓から次世代の環境を守る。

日本が誇る豊かな食文化、でもそれが私たちの未来を奪っているとしたら？
食べ物は豊かな自然がなくては得られませんが、自然は無限ではありません。増え続ける世界の人口と食料需要。
今のままの食のスタイルでは地球は私たちを支えられなくなります。

何ができるかな？それをするとなんが良いの？

食品の無駄を減らす

もったいないゼロで食費もCO2も削減！



必要なものを必要な分だけ購入する。

安いからと無計画に食材をたくさん買い込んで傷んでしまうことはないでしょうか？
必要な分だけ購入するか、大量に購入したら調理して冷凍するなどの工夫で食品を無駄にせず節約にも。

食べ残しは捨てずに次の食事に。

食べ残し、まだ食べられるのに捨てている人いませんか？タッパーに入れるなどして、
次の食事や小腹が空いた時に大切に味わいましょう。

地元の食材を選ぶ

道の駅や地元の市場は最高の地産地消！



地元の食材は輸送コストが低い。

地元の食材は運輸するためのコストもCO2も削減できます。

地元の食材は新鮮。

地産地消なら新鮮な食材が手に入り、生産状況等を確認できるので安心感が得られます。

プラントベースの食事を選択肢に

毎日の食卓からCO2削減に！



プラントベースの食事にするだけで毎日の食卓がデコ活に！

日本の全国民が週に1日プラントベースの食事にするだけで、年間約650万トンのCO2削減※
になります。完璧に野菜のみの食事は難しくても動物性食品の量を減らしてみましょう。

豆類や野菜中心の食事を作れば食費削減に。

大豆などの豆や豆製品は安いものが多いため、野菜中心の料理は食費を抑えられます。

テイクアウトの仕方や自炊

使い捨てを減らしてCO2削減！



マイボトルやカトラリーセットを持ち歩く。

マイボトル、マイカップ、マイカトラリーやタッパーを持ち歩きテイクアウトに活用して
みましょう。マイボトル活用による飲み物代は約3,800円/年節約に。マイカップ
割引を実施している店舗も利用できます。

テイクアウトよりもお弁当で節約してゴミ削減。

お弁当を持参すれば節約にもなり、テイクアウト時に出るごみの削減にも。

※ FAO、IPCC、WWF のレポート、Academic Journals and Research Papers、環境省・農林水産省「温室効果ガスインベントリレポート」をもとに算出

