

● 食べるときに、大切にしたいこと ●

食でできること ゼロカーボン チャレンジ!!



YAMANASHI
4 per 1000
INITIATIVE

このマークのついた
食品を選ぶことで、買う人も
4%イニシアチブに
協力できるよ!



4%イニシアチブについて
もっと詳しく知りたかったら...

- ・果樹王国やまなしの取組み
- ・農産物販売フェア
- ・全国協議会について など

発行：山梨県地球温暖化防止活動推進センター 公益財団法人キープ協会
山梨県北杜市高根町清里 3545 清泉寮やまねミュージアム内
TEL:0551-48-8011 mail:eco@keep.or.jp
デザイン：ぐらいいん屋

1 ● 食べるときに、大切にしたいこと ●

ちさん ちしょう 地産地消

とれたて!おいしい!
なるべく地元のものを食べよう



スーパーや農産物直売所などで地元の野菜や果物を買う、
地元で生産されたものを、地元で消費することです。
遠くから運ぶエネルギーをへらす事にもつながります。
おいしく食べたら、地元が好きになりますね。

2 ● 食べるときに、大切にしたいこと ●

しゅんさん しゅんしょう 旬産旬消

季節のものを
食べよう



野菜や果物を旬の時期に食べることです。
旬のものは栄養が豊富で、おトクに買えるし、環境にもやさしい
のです。なぜなら、季節はずれの野菜はハウス栽培が多いので、
エネルギーを使いすぎてしまうからです。

3 ● 食べるときに、大切にしたいこと ●

フードロス 出さない

みんなが「残さず」
食べよう



フードバンクとは、まだ十分に食べられるのに、箱が壊れたりして販
売できない食品を、企業からプレゼントしてもらい、必要としている
人に提供する活動です。山梨県は、南アルプス市にセンターがあり、
県内のあちこちでも集める活動をしています。

4 ● 食べるときに、大切にしたいこと ●

野菜を育ててみよう

1種類からでも、
キッチンでも!

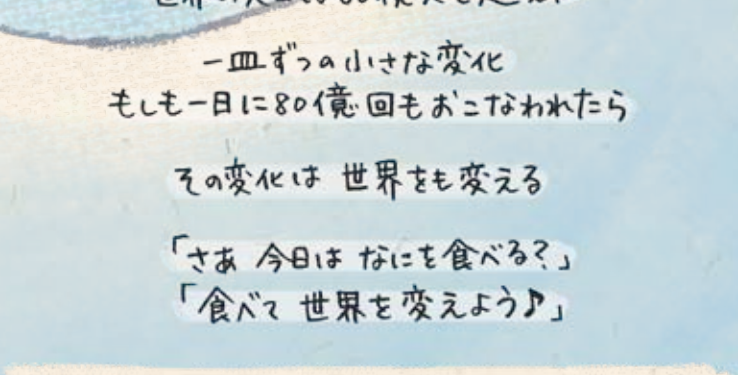


野菜の中には、切り口からまた生えてくるエネルギーが豊富なもの
があるよ。植木鉢やお庭で挑戦してみよう! だんだん大きくなるうちに
愛着がわきます。「いのちをいただきます」の気持ちを実感できるかな?
野菜くずをコンポストで堆肥にしたら、生命がぐるぐるつながるね。

5 ● 食べるときに、大切にしたいこと ●

『自分の食について考えてみる』

わたしたちは食べる
今日も明日も食べる
あなたの一口が
夕ご飯のその一皿が
世界をかえる



もしも一日に80億回もおこぼれたら
その変化は 世界をも変える
「さあ 今日は何も食べる?」
「食べて 世界を変えよう!」
食について 考えたことを 書いてみよう

6