

『家庭でできるCO₂削減読本 保温・余熱・同時調理レシピ31』を発行しました

料理をするときに環境に配慮している人は5割。特にしていないのは、男性と若者。

「地球温暖化に歯止めをかけるために、二酸化炭素（CO₂）の排出量を減らさなければならない」。TVや新聞、インターネットなどでは毎日のように話題になっていますが、他人事のように考えている人が多いのではないのでしょうか。

日本の家庭からのCO₂排出量は、全体の20%*。産業部門からの排出量は目標に向けて徐々に減少していますが、家庭からの排出量は削減どころか増えています。

企業だけではなく、1人1人がCO₂削減を意識して生活していく必要があります。

全国18ヵ所で料理教室を行っているベターホーム協会では、家庭で料理をする際に、環境に配慮している人がどれだけいるか、アンケート調査を行いました。（「キッチンでエコ、していますか？」2010年5月調査）家で料理をするときに環境に配慮している人は、5割強。残りの5割弱の人が、していないと答えました。性別で比較すると女性より男性にしていない人が多く、年代では若い世代になるほど、していない人が多いという結果が出ました。

さらに、していない人に理由を聞くと、環境問題への危機意識のなさ、具体的に何をすべきかという知識が不足していることがわかりました。

* 国立環境研究所「日本の二酸化炭素排出量の内訳(2008年速報値)」より

「家で料理をするとき、環境に配慮していますか」(数値は%)

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|-------|------|------|------|
| している | 51.2 | 43.1 | 59.2 |
| していない | 48.8 | 56.9 | 40.8 |

【年代別】

| | している | していない |
|-----|------|-------|
| 20代 | 30.8 | 69.2 |
| 30代 | 51.0 | 49.0 |
| 40代 | 53.8 | 46.2 |
| 50代 | 59.6 | 40.4 |
| 60代 | 60.6 | 39.4 |

していない理由(数値は「してない」と答えた人を100%とした割合)

| | |
|----------------------|-------|
| 環境問題に関心がない・意識が薄い | 41.5% |
| 具体的に何をしたらよいのかわからない | 18.1% |
| 環境以外(時間、経済性、おいしさ)を優先 | 15.5% |
| 面倒 | 14.5% |
| 料理を作るのに精一杯で、余裕がない | 7.8% |
| その他 | 2.6% |

ベターホーム協会調査「キッチンでエコ、していますか？」から

家庭でできるCO₂削減の知恵と、調理レシピをまとめた読本を発行しました

「鍋の底についた水滴は拭き取ってから火にかけると熱効率がよい」「生ごみはぬらさないようにすると、焼却時に無駄なエネルギーを使わない」...

ベターホームのお料理教室では、ただ料理の作り方を教えるだけでなく、誰でもかんたんにできる環境にやさしい調理の工夫やあとかたづけ、ゴミの捨て方も教えています。小さな知恵ですが、教室での反響は大きく、「家でもやるようになりました」と、講師にうれしそうに報告してくる受講生もいます。

ベターホーム協会では、より多くの人に環境問題について関心を持ち、CO₂削減を意識した生活を送って欲しいと考え、『家庭でできるCO₂削減読本 保温・余熱・同時調理レシピ31』を発行しました。

この読本は、教室でも教えている料理に関する省エネの知恵のほか、家庭の主婦でもある講師たちが実際にしている環境にやさしい暮らしの工夫、保温調理、余熱調理、同時調理という3つの省エネ調理法で作るレシピを掲載しています。

「CO₂削減」というと、むずかしそうなイメージがありますが、ほとんどが少しの手間でできることばかり。光熱費の節約にもなります。また、省エネ調理法で作る料理は、普通に作るよりおいしくできたり、洗いものが減ったりという利点もあります。

『家庭でできるCO₂削減読本 保温・余熱・同時調理レシピ31』の特徴

すぐに始められる具体的な省エネ策を掲載。CO₂削減量、節約金額がひと目でわかります。調理、あとかたづけ、掃除、洗濯、入浴、家電の設定や使い方、買いもの、乗りものなど、日常のさまざまなシーンでの省エネ策を提案し、それでどれくらいCO₂が減るのか、いくら節約できるのかをわかるようにしています。

また、電気、ガス、水道、灯油、ガソリンの検針表や領収書から、自分がどれだけCO₂を排出しているのかを算出する方法と、1ヵ月後に実行できた項目をチェックすると、削減できたCO₂の量といくら節約になったかがわかるリストも掲載しています。

ベターホームのホームページには、上記のCO₂排出量・1ヵ月後の削減量と節約金額を自動的に計算するツール(表とチェックリスト)を、掲載しています。<http://www.betterhome.jp/>

CO₂削減のための調理方法3種類、レシピ31点を掲載

加熱時間を少なくする調理方法で作るレシピを掲載しています。どれも特別な道具は使わず、身近な道具といつもの材料で作れます。

また、各レシピで使った材料を無駄なく使うためのアイデアや保存方法などをコラムにして紹介しています。ゴミを減らすことも、CO₂削減につながります。

保温調理...12 レシピ

布などで包んで鍋の余熱を有効利用し、加熱時間を短くする方法。

余熱調理...8 レシピ

加熱後火を消し、鍋をコンロに置いたまま、コンロと鍋の余熱を利用して仕上げる方法。

【保温調理と余熱調理の利点】

加熱時間が短いので、CO₂の削減になる。

保温調理中、余熱調理中は火を使わないので、火元から離れられる。

焦げや吹きこぼれの心配がいない。

材料にゆっくり火が通るので、おいしく仕上がる。(ex.煮ものの野菜や肉がやわらかく仕上がる、煮くずれしにくい、中までじっくり味がしみる)

同時調理...11 レシピ

オーブトースター、グリル、鍋などで、2~3品を同時に調理。朝ごはん用にトーストとおかず、おつまみ3品を一度に、メインとつけあわせを一緒になど、別々に加熱するより効率的な調理方法。

【同時調理の利点】

別々に調理するより加熱時間が短いので、CO₂の削減になる。

まとめて加熱するので、調理道具が少なく済み、洗いものが減らせる。

調理の時間短縮になる。

『家庭でできるCO₂削減読本 保温・余熱・同時調理レシピ31』の申し込み方法
(A5判オールカラー 48ページ)

*300円分(送料込み)の切手を下記までお送りください。折り返し、郵送します。

*送り先

〒150 - 8363 渋谷区渋谷1 - 15 - 12

ベターホーム協会「CO₂削減読本」係

一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年近くにわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18ヵ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは.....
一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田 まで
〒150 - 8363 渋谷区渋谷1 - 15 - 12
TEL 03 - 3407 - 0471(代表)
03 - 3407 - 8712(直通)
FAX 03 - 3407 - 0479
keiko_matsuda@betterhome.jp
URL <http://www.betterhome.jp/>