



# ニュース 環境 NEWS

2025年1月号 (No.58)

環境清掃課  
〒443-0105  
西浦町口田土1番地  
TEL 0533-57-4100  
FAX 0533-57-3924

## 今回のテーマ

### デコ活アクション ～食べ物編～

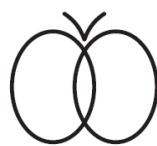
蒲都市では地球温暖化防止対策に向けた取り組みとして、市民一人ひとりが地球温暖化問題に対する関心を高め、環境にやさしい行動をとっていただけるように、地球温暖化対策に関する様々な情報を、「環境NEWS」として月1回発行してまいります。

## 未来を守るために私たちに今すぐできること

地球沸騰化と言われる暑さや様々な異常気象。この変化は私たちの生活が生み出してしまったものです。

今の環境に危機感を覚え、「何とかしたい」と思っているも、何をしたらよいかわからない方も多いかもしれません。そこで、お金や時間がなくても実行しやすく、脱炭素につながり、地球や私たち自身にもお得があるデコ活アクションを、今後複数回にわたって紹介していきます。

**完璧にやる必要はなく、今できることを、小さなことでもみんなで行うことが一番重要です。できることから取り組んでいきましょう。**



# デコ活

くらしの中のエコろがけ

## 食べ物にかかわるデコ活アクション

食べ物は豊かな自然なくては得られませんが、自然は無限ではありません。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りましょう。

## 食品の無駄を減らす

### ■必要なものを必要な分だけ購入する

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、節約にもなります。

### ■食べ残しは捨てずに次の食事に

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



### ■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CO<sub>2</sub>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、安心感があります。

## プラントベース（植物性食品）の食事を選択肢に

### ■植物性食品の食事にするだけでCO<sub>2</sub>削減に

日本の全国民が週に1日植物性食品の食事にするだけで、年間約650万tのCO<sub>2</sub>削減になります。まずは動物性食品の量を減らしてみましょ。

### ■豆类や野菜中心の食事を作れば食費削減に

豆製品や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



### ■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。

### ■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なります。

※出典：環境省ウェブサイト (<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>)

お問合せ先 蒲郡市環境清掃課 ゼロカーボンシティ推進室  
TEL 57-3645 [zero@city.gamagori.lg.jp](mailto:zero@city.gamagori.lg.jp)