

暮らし疑問
一問一答！

缶のリサイクル率は年々向上しています。平成18年度のアルミ缶のリサイクル率は90.9%で、びんに次いで率が高い品目です。また、スチール缶は88.1%ですが、こちらは世界で最も率が高い品目となっています。

昨年度、市内の各家庭から資源物として出されたアルミ缶とスチール缶は合わせて約156トンになりました。

缶はまず、市内の事業者が収集を行い、ほとんどが松川村の施設に運ばれます。そこで、アルミ缶とスチール缶に選別された後、アルミ缶は愛知県にある再資源工場で溶解・精錬を経て、アルミの地金が作られます。その後、同じ愛知県にある自動車工場に運ばれ、自動車に使われるアルミ部品に生まれ変わります。

一方スチール缶は、埼玉県にある再資源工場で溶解・精錬から製品の成型まで一貫して行われ、橋やビルディングに使われる鉄筋棒や、機械工具や自動車部品へと生まれ変わります。

鉄とアルミは、日本ではほとんど取れない貴重な資源ですが、同じ素材であればどんなものでも、何度でも再生できる優れた性質を持っています。缶を出すときは中を軽くすすぐ、タバコなどの異物は必ず取り除くなど、正しい出し方をこれからもお願いします。

リサイクルの優等生、アルミ缶・スチール缶



ボトル缶のキャップは外して出して

缶の出し方でよくある問い合わせをまとめました。

Q なぜアルミ缶とスチール缶は分けなくて良いの。

A 一緒に集められた缶は、処理施設で磁力につくスチール鉄と、磁石につかないアルミとに分けられるためです。

Q 缶を出すとき、つぶした方が良いの。

A 缶は無理つぶさなくても出すことができます。

Q 取れてしまった缶詰のフタ

は本体と一緒に出せますか。

A 同じ素材でできているので「缶」と一緒に出せます。

Q ボトル缶にはり付いているフィルムは、はがさなくても大丈夫ですか。

A リサイクルの過程で処理されるので支障ありません。

Q ボトル缶のキャップは外さなくてはいけませんか。

A キャップは必ず外してから出してください。キャップをし

たままだと、容器内に中身が残っているか分かりません。中身があると発酵し、悪臭がしたり、リサイクルの過程でキャップが飛んだりして大変危険です。

A 一斗缶などの大きな缶は「缶の日」に出せませんか。

Q 用途が多様な一斗缶は、空になれば飲食物用と見分けがつきませんか。「金物類」で出してください。

☎0120・793・530
市民環境部環境課
(TEL) 82・3131 FAX 82・6622
または各総合支所生活環境係

緑のリサイクル
冬期休業のお知らせ

家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑のリサイクル」は、12月から3月まで休業となりますので、ご了承ください。

数字で探る
私たちの健康

安曇野は豊かな自然に恵まれ、野菜を栽培している人も多くいらつしやいます。しかし、実際に摂取している野菜の量は、70歳を除いて全国平均を下回っています。(下図参照)

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、がんなどの生活習慣病予防に効果があります。適正なビタミン、ミネラル、食物繊維などを得るためには1日350〜400g

安曇野市民は、野菜不足!?

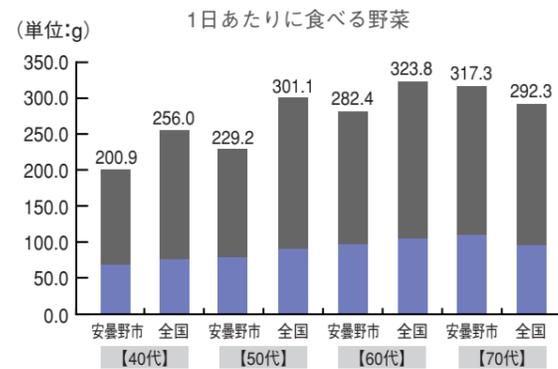
の野菜の摂取が必要と推定されています。野菜を摂取するために次のような工夫や、心掛けをしましょう。

① ゆでる、いためる、蒸すなどして加熱し、野菜のかさを減らしましょう。

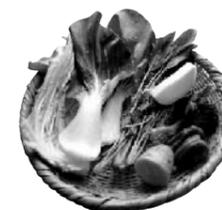
② 毎食野菜のおかず小鉢1杯程度の量で2品以上食べましょう。(具だくさんの汁物は1品とします)特に、食事の量全体が少なくなりがちな朝食は気を付けましょう。

1日の摂取量
ほとんどの年代が平均を下回る

H18基本健康診査栄養アンケート、H16国民健康栄養調査より作成



■ その他の野菜、きのこ
■ 緑黄色野菜



350g以上は食べましょう。

覚えておきたい
安曇野の味
クリの茶きん絞り

実りの秋です。安曇野では屋敷内にクリの木が植えられている家も多く見かけます。簡単にできるクリのお菓子を紹介します。冷凍保存もでき、手軽に秋の味覚を楽しめます。

材料
ゆでクリの中身(正味) 200g、みりん小さじ1、砂糖大さじ3

作り方
1 クリをしっとりゆでる。
2 ゆでぐりを半分に割り、スプーンで中身を取り出す。

3 中身にみりんをふりかけ、レンジで温める。1分位温まれば良い。
4 温めた中身に砂糖を入れ、すりこぎですりつぶす。
5 つぶしたクリを5個に分け、ラップで包み、茶きん絞りの要領で丸めます。



今月の料理人
高橋 いそ江さん
明科東川手