

暮らし疑問
一問一答！

ご存じですか?ごみの減量に必要なキーワード。それは「3つのR」と呼ばれる、Reduce(リデュース：減らす)、Reuse(リユース：再使用)、Recycle(リサイクル：再生利用)です。大切な私たちの資源を生かし、いつまでも暮らしやすい環境を保つために、みんなで実行しましょう「3つのR」。

キーワードは「3R」

Reduce(リデュース)
減らす

まずは
ごみを減らそう！

- ①長く使えるものにする
- ②不要な包装は断る
- ③マイバックでお買物
- ④必要な分しか買わない
- ⑤使い捨て商品を控える
- ⑥レンタルも活用する

Reuse(リユース)
再使用

使えるものは
繰り返し使おう！

- ①詰め替えのものを使う
- ②別な用途を考えて使う
- ③修理してもう一度使う
- ④ビールびんはお店に戻す
- ⑤必要とする人に譲る
- ⑥フリーマーケットを活用

Recycle(リサイクル)
再生利用

最後の手段は
リサイクル！

- ①資源物として分別する
- ②リサイクルセンター利用
- ③生ごみを堆肥にする
- ④リサイクル製品の利用
- ⑤集団回収を利用する



時間と手間も節約。マイバック

スーパーやコンビニなどで買い物をする際に渡されるレジ袋。軽くて丈夫なため何かと重宝します。一方で、ごみとして出される割合も高い品目です。身近なごみ減量の手段として注目される「レジ袋の削減」について聞きました。

Q レジ袋が減ると、具体的には、どんな効果がありますか。

A まず、レジ袋の原料となる石油資源の無駄がなくなります。次に、製造過程から発生する二

酸化炭素が減少し、地球温暖化防止につながります。また、ごみの減量によって、処理費用が減少することなどもあげられます。

Q レジ袋を減らすための取り組みを教えてください。

A おすすめは「マイバック」の利用です。マイバックとは、自分で持参した買物袋のことで、買い物をするとき、レジ袋の代わりに使います。

Q マイバックを上手に使うコ

ツはありますか。

A 最近では、直接カゴに付けられるマイバックもあって(上写真参照)、レジで精算するときに、直接商品を入れてもらえます。商品を詰め替える手間と時間が省ける上に、柔らかな物がつぶれずに済みます。

買い物はごみ減量のチャンスです。なるべく包装が少ない商品を選ぶ、少しの買い物はシールで済ませる、計り売りを利用する、割りばしやスプーンはもらわないことなどを心掛けるだけで、ごみは確実に減らせます。

数字で探る
私たちの健康 ～市健康づくり計画より～

小中学生の15%が朝食を取らない

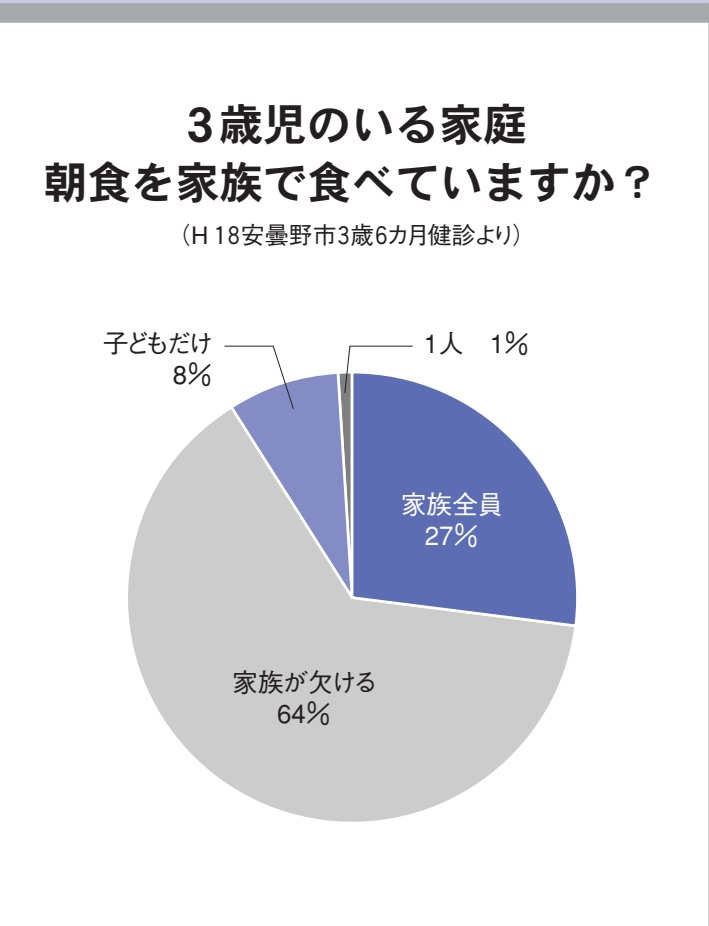
朝食は、1日の活力の源です。規則正しい生活を送るためにも朝食は欠かせません。

安曇野市の状況を見ると、乳幼児では朝食を食べている割合が高いものの、小中学生では15%、20代では35%が朝食を食べていません。

また、3歳の子どもがいる家庭を対象にした調査を見ると、家族そろって朝食を食べているのは、27%(下図参照)、また、バランスの取れた朝食を食べて

いる児童は40%となっており、朝食を毎日食べる習慣のない人は、少しでも何かを食べる習慣をつけましょう。毎日朝食を食べている人は、ご飯やパンなどの主食、肉や魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜や海藻などの副菜がそろったバランスの取れた朝食を心掛けましょう。

朝は忙しい時間帯。週に一度くらいは家族そろって朝食を取るよう心掛けましょう。



6月1日～30日
休日当番医

3日・日	堀内医院	[穂高]	82-3324
	信濃内科循環器科医院	[穂高]	82-7722
	山田医院	[豊科]	72-3207
	飯田歯科医院	[豊科]	73-7618
10日・日	古川医院	[穂高]	82-4385
	根津内科医院	[穂高]	82-8382
	安曇野形成皮ふクリニック	[豊科]	71-2345
	石田歯科医院	[明科]	62-2688
17日・日	塔の原内川医院	[明科]	81-2121
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	たかはしクリニック	[三郷]	77-7880
	いさづ歯科医院	[豊科]	73-0648
24日・日	清沢医院	[穂高]	82-7600
	長瀬内科医院	[豊科]	72-7286
	赤津整形外科クリニック	[三郷]	76-3133
	丸山歯科医院	[穂高]	82-7505

※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内(0120-890-423)で確認してください。

覚えておきたい
安曇野の味
ニジマスのつぶら揚げ



海のない安曇野には、「川」という貴重な財産があります。そして川魚は重要なたんぱく源として昔から大切にされてきました。その中でもニジマスは、天然または養殖で大勢の人に親しまれています。そこで、「ニジマスのつぶら揚げ」をご紹介します。

材料
ニジマス(1尾90gくらいの新鮮なもの)、調味液(1～3尾分:砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1)

作り方
1 ニジマスを背開きにし、薄くかたくり粉をつける。
2 160℃くらいで揚げる。新鮮な魚はくると円形になる。

3 お好みで冷凍し、冷凍できたらもう一度揚げる。(冷凍するとカラッと揚がる)
4 調味液を煮立て、揚げたての魚を入れて取り出し、食卓へ。

※一度にたくさん揚げ、冷凍しておくときにもう一度揚げ調味液に浸すだけで手軽に食べられます。また、骨まで食べられるので、カルシウムも摂取できます。



今月の料理人
宮下 富美子さん
明科七貴