

環境ナビ

始めている人も これからの人も

CO₂ダイエットで節約上手

家庭でできる温暖化対策の一例を紹介し
ます。節電・節水など小さな取り組みの積み重
ねでCO₂削減と節約の両方を実感できます。

～居間・キッチン・寝室でダイエット～

①待機電力を半分にする

テレビ、パソコン、温水洗浄便座な
どは意外と待機電力を消費します。
長期間使わないときはコンセントを
抜くか主電源を切りましょう。

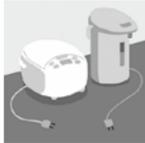
年間約60kgのCO₂の削減
年間で約3,400円の節約



②ジャーの保温を止める

ポットやジャーの保温は利用時間が
長いと多くの電気を消費します。
電子レンジで温めなおす方が消費電
力は少なく済みます。

年間約34kgのCO₂の削減
年間で約1,900円の節約



③冷房は1℃高く、暖房は1℃低く設定

カーテンを利用して日差しを調整し
たり、着るものを工夫したりしてエ
アコン温度を緩め、使い始めの時期
を選らってみましょう。

年間約33kgのCO₂の削減
年間で約1,800円の節約



～風呂場・洗面所でダイエット～

④水・お湯の流しっぱなしを控える

食器洗いの間や、お風呂で体を洗
う、歯磨き、洗顔の際には、お湯を
流しっぱなしにせずこまめに止めま
しょう。

年間約69kgのCO₂の削減
年間で約7,100円の節約



⑤お風呂の残り湯を有効活用する

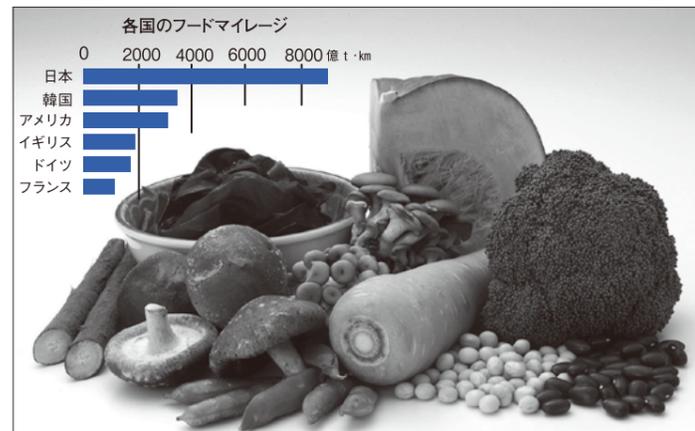
洗濯、花木への水やり、トイレ、洗車、
家の掃除、打ち水など、水を賢く有
効に使いましょう。

年間約7kgのCO₂の削減
年間で約4,200円の節約



全部できると
年間で 約203kgのCO₂削減
約1万8,400円の節約

(イラスト、数値：全国地球温暖化防止活動推進センター
ウェブサイト <http://www.jccca.org/> より)



Q フードマイレージはど
うやって算出するの？

A 近ごろ、フードマイレージとい
う言葉を聞くけどどんなこと？

A どのくらいの食料が、どれ
だけの距離を運ばれたのか数値
化したものをいいます。食料の
生産地から消費地までの距離が
短い食糧を食べることで輸送
によるCO₂などの排出を少な
くし、環境への負荷を少なくし
ようという考えから、最近注目
を集めています。

Q フードマイレージを減らす
にはどうするの？

A 輸入食料の重量 (t) と輸
送距離 (km) を乗じた数値で表
します。数値が大きいほど環境
への負荷が大きいといえます。

Q 日本の状況はどうなの？

A 日本のフードマイレージは
約9千億 (t・km) トンキロメー
トル (図1)。世界的に見ると
韓国、アメリカの約3倍、イギ
リス、ドイツの約5倍、フランス
の約9倍にもなります。日本の
食料はいかに長距離、大量輸送
に依存しているかが分かります。

Q フードマイレージを減らす
にはどうするの？

A 食品を購入するときは原産
地表示を確認し、なるべく国産
の食品を選ぶことなどでフー
ドマイレージは減らせます。ま
た、地元で採れる食材を使用す
れば、旬のものを新鮮なうちに
食べることが出来ます。

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

(グラフ：2001年農林水産省試算データより)

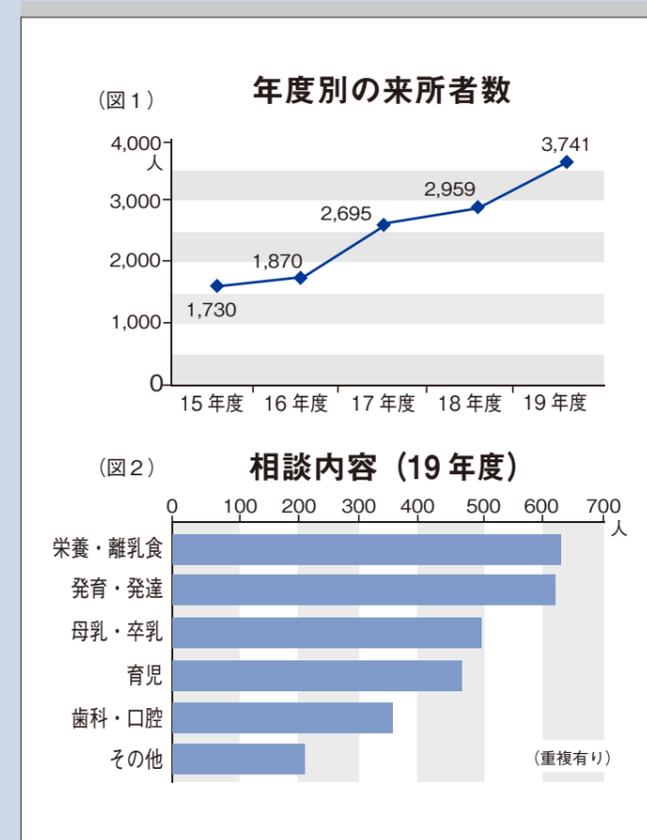
数字で探る 私たちの健康

市では、育児全般の相談を5
カ所の保健センターで行ってい
ます。来所者数は増加傾向で、
平成18年度からは開催回数を増
やし、より多くの人に利用して
いただく機会を設けました。そ
の結果、平成19年度の延べ来所
者数は3,741人 (図1) と
伸びました。

事についての相談で、次に子ど
もの発育・発達についての相談
でした。相談の後は、育児をし
ているお母さんや子ども同士の
交流の場として利用していただ
いています。妊婦さん、子育て
中のお母さんはお子さんを連れ
てお気軽にご利用ください。

なお、相談日は保健センタ
ーごとに異なります。詳しくは各
家庭にお配りした「健診こよみ」
または、30ページの各種相談の
欄をご覧ください。

お気軽にどうぞ。 育児の相談



10月1日～31日 休日当番医

5日・日	村上医院	[穂高]	82-2103
	長瀬内科医院	[豊科]	72-7286
	鶴見医院	[豊科]	72-4500
12日・日	田野歯科医院	[穂高]	82-7537
	古川医院	[穂高]	82-4385
	ふじもり医院	[豊科]	72-2011
13日・月 祝日	丸山内科クリニック	[豊科]	72-6188
	小山歯科医院	[明科]	62-3080
	穂高病院	[穂高]	82-2474
19日・日	石田医院	[豊科]	72-2766
	中島整形外科	[豊科]	72-3543
	丸山歯科医院	[豊科]	72-2202
26日・日	古川整形外科医院	[穂高]	82-8880
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	たかはしクリニック	[三郷]	77-7880
26日・日	林歯科医院	[明科]	62-2403
	清沢医院	[穂高]	82-7600
	中田医院	[穂高]	82-2339
	和田医院	[堀金]	72-2047
	大谷歯科医院	[豊科]	72-8858

※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



アツアツでジューシー！肉まん

材料 (7個分)

皮：[A 地粉200g、ドライイースト4g、砂糖10g、塩1.6g、ベーキングパウダー3g]、水100cc、ショートニング10g 具：豚背ロースひき肉140g、[B 干しいたけ2枚、たけのこ水煮75g、長ネギ30g、しょうが1片]、生パン粉大さじ3 調味料：[C しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、こしょう少々、塩少々] [D しょうゆ大さじ1/2、こしょう少々、砂糖小さじ1、塩少々]

作り方

- ①：ボウルに皮の材料[A]を入れ混ぜ合わせる。
- ②：①に水を少しずつ注ぎ、まとまってきたらショートニングを少しずつ加え10分ほどよくこねる。
- ③：7個に切り分け丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べ、20分ほどぬれ布巾をかけておく。
- ④：野菜[B]をみじん切りにする。フライパンでひき肉の半分をいため、みじん切りにした[B]と調味料[C]を加え、さらにいためる。さめたら残りの肉とパン粉・調味料[D]を加え粘りがでるまでこねる。7個に丸める。
- ⑤：③の生地をめん棒で10センチに伸ばす。
- ⑥：皮の中央に④の具をおいて、ひだをとりながら形を整える。クッキングシートを敷いた天板の上で20分ほど休ませた後、強火で13分ほど蒸せば完成。

今月の料理人
平倉 万喜子さん
堀金烏川

