

ごみの分別!

混ぜればごみ、分ければ資源
プラスチック製容器包装の分別は正しくお願いします。

平成23年度の統計によると、市内の各家庭から資源物として収集されたプラスチック製容器包装の量は約420トンでした。この数年間の収集量はほぼ横ばいという状況です。そこで今回、このプラスチック製容器包装が資源化されるまでの行程を紹介します。



①地域の指定集積所やリサイクルセンターに出されたプラスチック製容器包装は、収集運搬委託業者により松川村にある民間の中間処理業者に運ばれ、そこで、運搬しやすいように圧縮・梱包されます。



②次に、圧縮梱包されたプラスチック製容器包装は、飯山市に工場のある再生事業者(*)によってリサイクル(再商品化)されます。工場に運び込まれたプラスチック製容器包装は、大きな破砕機によって粉々にされ、材質によって自動選別されます。(*)再生事業者は公益財団法人日本容器包装リサイクル協会が行う入札で決定されます。



③その後、洗浄、乾燥させてから、熱によって、溶かされた材料は鋳型の中に流し込まれて、物流工場などで使われるパレットなどに生まれ変わります。

分別の徹底をお願いします。

汚れたものやプラスチック製容器包装以外のものが混ざっていると、悪臭の原因や、手作業で混入物を取り除くため大きなコストが掛かります。また、異物は機械を傷めたり、最悪の場合は工場で働く人たちの怪我につながったりすることもあります。「汚れたものを入れない」「マーク以外の異物を入れない」「二重袋にしない」などの徹底をお願いします。

ご不明な点は、「家庭ごみ・資源物収集カレンダー」や「家庭ごみ・資源物出し方の手引き」をご覧ください。廃棄物対策課へお問い合わせください。



物流工場などで使われるパレット

Q&A

家庭から出る廃棄物の約4割を占めるプラスチック製容器包装の出し方について聞きました。
Q コンビニエンスストアの弁当に付くフォークやスプーンは「プラスチック製容器包装」ですか?
A 「もえるごみ」です。このほか、プラスチック製バケツ・ストロー・洗面器・ビオテープ・クリーニングの袋なども「もえるごみ」になります。
Q 値札やバーコードシールをはがす必要はありますか?
A リサイクルの過程で支障がないので、はがす必要はありません。
Q 油っぽいトレーや食用油のボトルはどの程度洗うのですか?
A 洗うのに洗剤や多量の水を使うようであれば、環境に配慮し「もえるごみ」で出してください。
Q 納豆のトレー汚れ落としのコツは?
A 食器を洗った後の残り湯につけておくと汚れが落ちます。

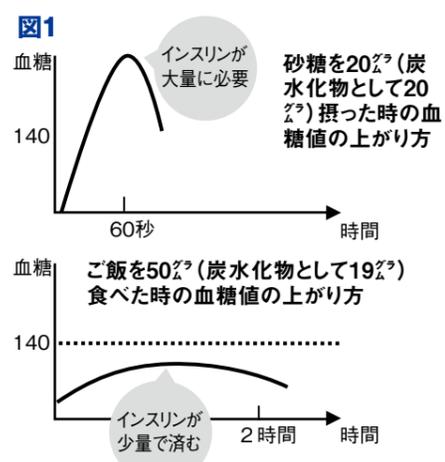
問 徳廃棄物対策課
(TEL 82・3131 代) FAX 82・6622
または各総合支所地域支援課

糖尿病を予防する
インスリン節約生活
NO.4 (全12回)

昨年度シリーズ「糖尿病」に引き続き、本年度は「インスリン節約生活」を紹介します。生活習慣病である2型糖尿病の予防のポイントは血糖を下げるインスリンが少量で済むような生活をする事です。心筋梗塞や脳卒中の予防にもつながるインスリン節約のコツを12回にわたってお伝えします。

ご飯とお菓子
どちらがインスリン節約型?

ご飯などの穀類や、お菓子などに多く使われる砂糖はどちらも炭水化物です。炭水化物は体の中でブドウ糖に分解されます。そして



●お菓子や甘い料理に含まれる砂糖の量

食品名	目安量	砂糖量
まんじゅう	1コ(60g)	21g
あんぱん	1/2コ(60g)	17g
かりんとう	6~8本(30g)	9g
チョコレート	6かけ(30g)	12g
アイスクリーム	1カップ(90g)	15g
煮豆	小皿1杯(30g)	10g
佃煮	小皿1杯(30g)	3~6g

●飲み物に含まれる糖分量

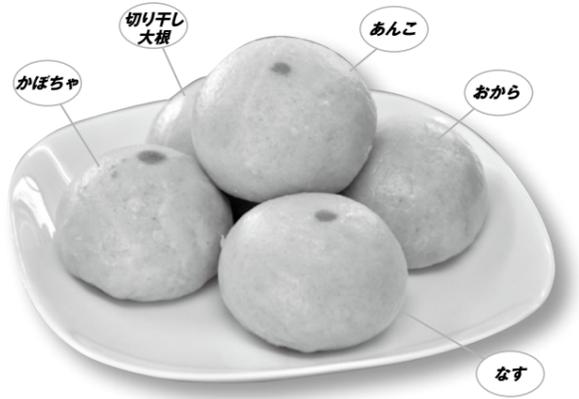
食品名	目安量	糖分
スポーツドリンク	コップ1杯(200ml)	10~14g
天然果汁	コップ1杯(200ml)	24g

血液を通して細胞に運ばれエネルギーとして利用されます。ところが、同じ炭水化物でもご飯より砂糖の方が、消化吸収が速く、血糖が上がります。消化吸収が速いと、血糖値を下げる働きをするインスリンが短時間でしかも大量に必要となり、すい臓は大忙し。このような状態が続くと糖尿病に進みやすくなります。体に負担をかけない砂糖の量は、1日20g(血糖値が高めな人、60歳以上の人は10g)です。煮豆など料理に使う砂糖や甘い飲み物の糖分もこの中に含まれます。左表を参考に、体にちょうど良い量を把握して食事を楽しみましょう。

問 徳健康推進課保健予防担当
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

cqb「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ
豊科女性研修センター利用運営委員会では、安曇野の家庭に伝わる行事食の作り方講習会を行っています。講習会で教えていただいたレシピを紹介します。



中身に「黒砂糖と味噌」や「野沢菜の煮付け」、「ナスとひき肉味噌」など入れてもおいしいです。お試しください。

まんじゅう
七つ饅頭

材料 (25個分)

中力粉	500g	砂糖	100g
重曹	13g	食酢	小さじ1/2
ホットケーキミックス	100g	塩	少々
卵	3個	具	あんこ、おから、かぼちゃ、なす、切り干し大根など
水	150cc		

- 作り方
- ①: 中力粉、重曹、ホットケーキミックスを混ぜ合わせ、ふるっておく。
 - ②: ボールに卵3個を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ③: ②に水と食酢を入れ、砂糖と塩少々をふりこみ、よく混ぜる。
 - ④: ③を箸でかき混ぜながら①を少しずつ振りこむ。箸が回らなくなったら手でこねる。手につかない程度の柔らかさが目安。
 - ⑤: ④の生地がまとまったらラップをかけ30分ねかす。
 - ⑥: まな板にクッキングシートを敷き、取り粉を付けながら⑤の生地を25個程度に分ける。
 - ⑦: ⑥をまるめて中身が包められる程度に丸く伸ばし、あんこ、おから、かぼちゃ、なす、切り干し大根などの中身を包む。
 - ⑧: ⑦を蒸し器で10分間蒸して完成(野菜の場合は12分)。
- 問 産業建設課地域振興担当
(TEL 72・3111 代) FAX 72・8340