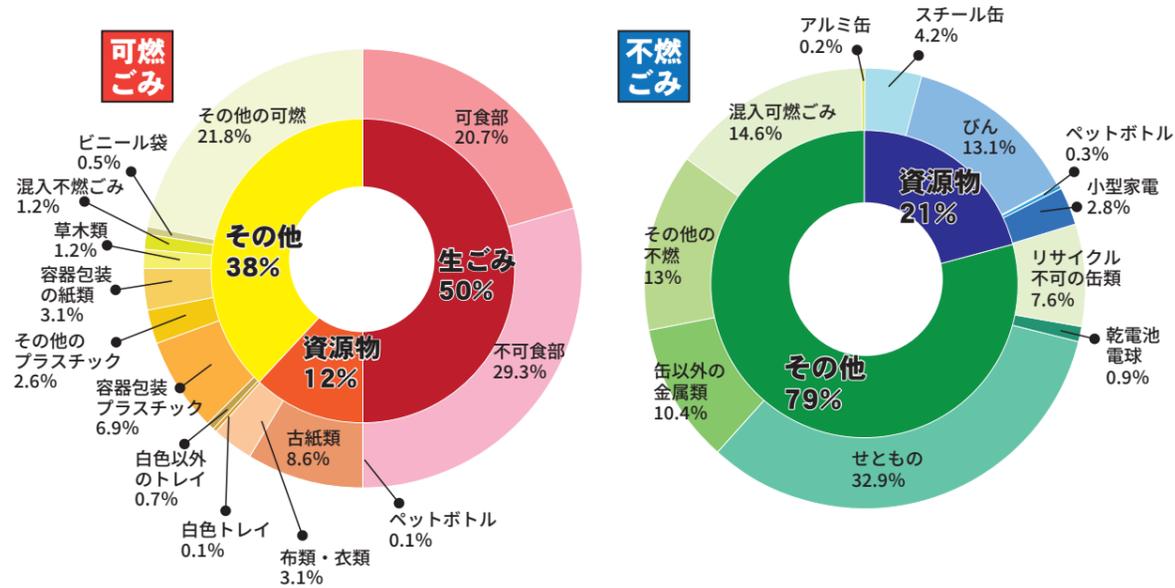




ごみの減量・分別・リサイクルにご協力を!!

市内のごみ集積所を無作為に抽出し、家庭からのごみがどの程度分別されているかを分析する、ごみの組成調査を毎年1回実施しています。令和5年12月に実施した調査結果は、以下のグラフのとおりです。



今回は可燃ごみ全体の約2割が食品ロス!

今回の調査において、「可燃ごみ」の半分は生ごみが占めていることがわかります。そのうち、20.7%を占めるのが可食部です。これは、食品や材料を加工・調理等してできた食品のことで、いわゆる食べ残しや使わなかった食材、本来食べられるはずの「食品ロス」でした。

SDGsへの取り組みや、昨今の食品価格の高騰の影響もあり、「食品ロス」については、昨年の同調査と比較してみると、8.2%減少しています。

今後もごみを減量化するためには、食べ物を捨てることはもったいないということを意識し、「食品ロス」を減らしていきましょう!

※不可食部とは

製造・加工・調理等の工程で発生した、食用にはできないもののことで、種やヘタなど、食べられない部分を指します。



資源物はごみ袋に入れないで!

リサイクル可能な資源物の混入割合は「可燃ごみ」で全体の11.8%、「不燃ごみ」で全体の20.6%となっており、多くのリサイクル資源が含まれていました。市では、飲食料品のかん・びん・ペットボトルや小型家電類の一部を資源物として回収しています。資源をごみとして捨ててしまえば、焼却・埋め立て処分となってしまう。資源として排出することで、市指定ごみ袋を必要とする家庭ごみを減らすことができます。また、地球資源・地球環境の保全につながります。

飲食料品用のかん・びんは、令和5年2月より、リサイクル資源で出すルールとなりました。不燃ごみ袋でかん・びんが出された場合は、回収しませんので、ご注意ください。



環境課 ☎43-8234 FAX44-7833



力を合わせて、おいしく健康長寿に役立つ調理実習 下妻市老人クラブ連合会「健康づくり事業」

12月15日、千代川公民館において、老人クラブ連合会主催による「健康づくり事業」として、おいしく健康長寿に役立つ調理実習が行われ、3クラブから20人が参加しました。

調理は、「タラのアクアパッツァ」「かぼちゃのサラダ」「クレームダンジュ」の3種類のメニューを下妻市食生活改善協議会の指導を受けながら進められました。老人クラブの会員の皆さんは力を合わせながら調理をしていました。

参加者からは、「家でも作れそう」「楽しくできてとてもよかった」などの声がありました。

老人クラブでは、高齢者自らの生きがいを高め、会員相互の親睦と「健康」「友愛」「奉仕」の三本柱を基本理念として活動を行っています。60歳以上の方はどなたでも入会できます。老人クラブに入会し、多くの仲間と一緒に楽しみませんか。

長寿支援課



■ 材料

- ① 春キャベツ150g (1/6玉)
- ② 塩ひとつまみ
- ③ 鶏ささみ110g (2本)
- ④ 酒5g (小さじ1)
- ⑤ ホールコーン缶30g
- ☆粒マスタード8g (小さじ2)
- ☆レモン汁5g (小さじ1)
- ☆塩1g
- ☆砂糖3g (小さじ1)

■ 1人分栄養量

エネルギー	98kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	1.3g
食塩相当量	1.1g

☆だし汁

顆粒だし	...0.2g
水30ml (大さじ2)

おいしいヘルシーレシピ

下妻市食生活改善推進員おすすめ

春キャベツとささみのマスタードサラダ

■ 作り方

- 1 キャベツはざく切りにして、塩をふり、しんなりしたら、流水ですすぎ、水気をしぼる。
- 2 ささみは筋をとって、耐熱容器に入れて、酒をふり、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分半加熱する。冷ましてから細かく身をほぐす。
- 3 ボウルに☆を入れて、よく混ぜ、1と2、コーンを加えてなじませ、出来上がり。

Point!

春キャベツの柔らかな歯ごたえを生かしたレシピ。酸味とマスタードの辛味がクセになる一品です。ささみは電子レンジで簡単に加熱。そして和えるだけ!