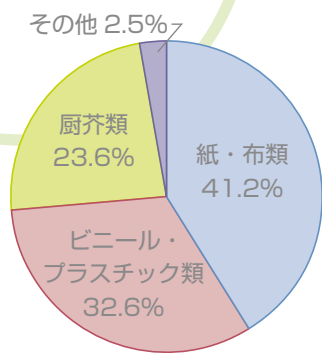
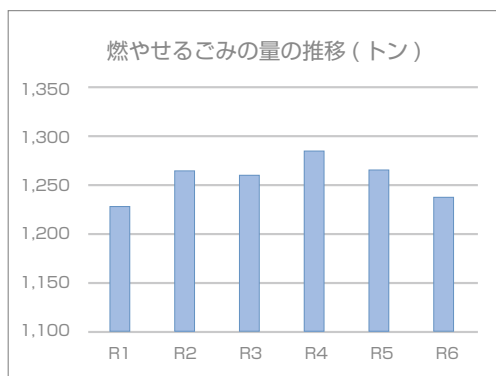




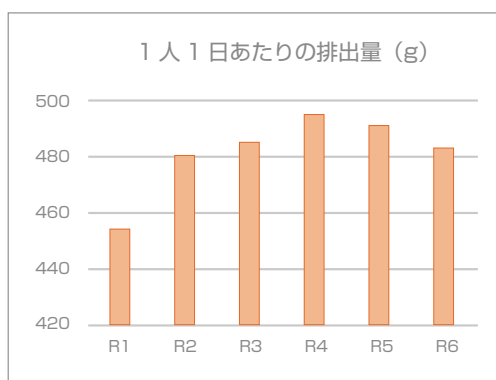
一番多いごみは紙類
 令和5年度の組成調査では、燃やせるごみの中で一番多いごみは紙・布類でした。



分ければ資源・燃やせばごみ
 皆さんは1年間に処分している燃やせるごみの量を知っていますか？昨年度の燃やせるごみの総量は1,240トンほどあり、1人1日あたりに換算するとおよそ483グラム。令和4年度をピークに減少していますが、まだまだ多い状況です。

※リデュース(減らす)、リユース(繰り返し使う)、リサイクル(再資源化)

ちょっとした工夫から
 紙やプラスチック類には、資源として再利用できるものがあります。リサイクルすることによって、ごみの減少・ごみ処理費用の削減につながります。
 生ごみを捨てる時は水切りを行う、食品ロスの削減、3R※を実施するなど、ちょっとした工夫がごみを減少させるには重要です。



野菜食活

毎月29日は、やさい王国昭和村の日

ヘルスメイト考案

カラフルサラダ

～酢みそドレッシング～

POINT

酢みそにマヨネーズを加えると酸味と甘味がまろやかになります。



材料(2人分)

レタス 50g
 きゅうり 40g
 人参 40g
 ミントマト 40g
 かにかま 20g
 さしみこんにゃく 40g
 卵 1個
 油 適宜

酢みそ 小さじ4
 オリーブオイル 小さじ2
 マヨネーズ 小さじ1

1. きゅうり、人参は千切りにする。レタスとさしみこんにゃくは細切りにする。かにかまはさいておく。
2. ミントマトは半分に切る。
3. 薄焼き卵を作り、細切りにする。
4. ボウルに1. 3. を入れて、よく和える。
5. 調味料Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
6. 皿に盛り付け、ミントマトをのせ、5のドレッシングをかける。

【1人分栄養価】

エネルギー130kcal、たんぱく質5.5g、脂質8.2g、食物繊維8.7g、食塩相当量0.7g