

# いとしまエコライフのススメ ～今日からあなたもエコ達人～ No.8

## 節電でエコ生活 あなたの協力が日本を救う

東日本大震災に端を発した電力不足。この冬も5%の節電が呼びかけられています。あなたの協力が日本を救うことになるのです。さあ今日から、節電でエコ生活を始めましょう。

### ふくおか省エネ・節電県民運動 展開中

県を挙げて節電を進める取り組みです。参加は簡単。ぜひチャレンジしましょう。  
県民運動に参加しましょう  
①所定の申込書または県ホームページから申し込み。  
②受け付け後、県からエコトストラップを進呈。  
③ストラップを協賛企業の店に持参して買い物をすると特典がもらえる。  
※詳細は問い合わせください。

#### 問い合わせ

福岡県環境保全課 ☎(643)3356

### 家庭でできる賢い電気の節約術

| 品名        | 節約法  |
|-----------|--|
| エアコン      | 温度は20度に設定。必要な時だけ使い、月に1度はフィルター掃除。重ね着で寒さを抑える |
| 照明        | 照明は小まめに消す。古くなったら、蛍光灯やLED電球に取り換え            |
| テレビ       | 見ないときは小まめに消す。主電源から消す。画面の輝度を下げる             |
| 冷蔵庫       | 詰め込み過ぎず、開閉も減らす。設定を「弱」にする                   |
| 電気ポット・炊飯器 | つけっ放しは大敵。使用しないときはプラグを抜く                    |

## 始めましょう。段ボールコンポスト



すてんなな君ゼロ  
すてんなな君を、さらに使いやすく改良



エコロン  
荒廃竹林の竹パウダーを使用した環境にやさしい商品

みなさんは、段ボールコンポストを使っていますか。手軽に生ごみをたい肥にできる魔法の段ボール箱です。あなたも今日から段ボールコンポストでゴミ減量を始めませんか。

- ①野菜のくず、魚の骨、天ぷら油など台所から出るほとんどの生ごみをリサイクルすることができます。
- ②嫌な臭いもせず、アパートやマンションでも使えます。

### 出前講座開催中!!

ゴミ減量、段ボールコンポストに関する出前講座を受講してみませんか。5人以上集まれば、職員が出向いて説明します。

| 商品名                   | 定価     | 市補助額 | 販売場所  |
|-----------------------|--------|------|---|
| すてんなな君ゼロ              | 1,000円 | 500円 | JA糸島アグリ店舗<br>☎(327)2740                             |
| すてんなな君Jr.             | 880円   | 400円 |   |
| エコロン<br>(色:グリーン、オレンジ) | 1,360円 | 600円 | 玄菱エレクトロニクス二丈工場<br>☎(329)2001<br>伊都安蔵里、<br>JF糸島志摩の四季 |

ごみを分けて資源に

可燃ごみの量の変化

|             |          |
|-------------|----------|
| 平成22年4月～11月 | 17,262トン |
| 平成23年4月～11月 | 17,350トン |
| 前年比         | +0.5%    |

#### 問い合わせ

糸島市生活環境課  
☎(332)2068  
FAX(321)1139



## おせち料理の栄養

今回は、お正月ということもあり「おせち」について紹介します。おせち料理は、古くからの日本の伝統食というイメージがありますが、現在の形になったのは江戸時代だといわれています。

もともと、おせち料理は「保存」を目的としているため、タンパク質やリン、塩分が多くなってしまいます。肉や魚、餅などが高級品だった昔の祝膳です。ど

うしても葉物が少なくなってしまうため、ビタミンAやCが不足しがちです。サラダなどで葉物を取ると、バランスが良くなります。「おせち」の後は、野菜メインのビタミン強化食をお勧めします。

### 黒豆

良質なタンパク質が豊富です。大豆イソフラボンは更年期障害や骨粗しょう症に、黒の色素であるアントシアニンは目に良いとされ、抗酸化作用もあります。レシチンやサポニンも多く含み、血管を丈夫にし、動脈硬化の予防に役立ちます。サポニンには、過酸化脂質の増加を抑え、肝臓を丈夫にする働きがあります。

### 数の子

赤血球を作るビタミンB12が豊富で、EPAやDHAが含まれています。しかし、コレステロールが多く、数値が高めの方は控えたほうが良いでしょう。

### 昆布巻き

昆布にはカリウム、カルシウム、ヨードなどのミネラルが豊富です。カリウムは塩分の排出を促し、ヨードは代謝を上げる作用があります。また、食物繊維も多く含まれています。

### くわい

ビタミンB1、カリウムが多く含まれています。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるのを助ける作用があり、疲労回復にも役立ちます。

### 海老のうま煮

えびは、高タンパク低脂肪、低エネルギーでおつまみにも最適です。カリウムやカルシウム、ビタミンE、タウリンなどが含まれています。ただし、コレステロールも少々多いのでほどほどに。



カルシウムや、味覚を正常にする亜鉛などのミネラルが多く含まれています。いりこ10g中には、牛乳200mlに相当するカルシウムが含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや吸収率の良い鉄分も含まれています。

### 紅白なます

食物繊維、ビタミンB1・B2・Cや鉄分、カリウムなどのビタミンやミネラルも取ることができます。大根はビタミンCが豊富で、消化酵素ジアスターゼを含んでいます。ジアスターゼは、炭水化物(でんぷん)の消化を助けます。ニンジンにはβカロテンが豊富で、抗酸化作用を発揮し、老化などの原因となる活性酸素を抑制します。

### 理にかなっている七草がゆ

松の内を過ぎると、七草がゆを食べる風習があります。こ馳走ばかり続いて疲れている胃を休ませると同時に、薬物野菜を食べ、ビタミンを補給することがたいせつです。理にかなった昔の人の知恵ですね。松の内…正月の門松や松飾りのある間。元日から7日まで、あるいは15日まで。

問い合わせ 糸島市健康づくり課 ☎(332)2069