

今日から始めよう!!  
ごみの  
ダイエクト通信 ③

今回は、コーヒーを入れた後に残る「コーヒー殻」です。

コーヒー殻は、以前に紹介した茶殻と同じように「乾かす」ことで、ごみの減量になります。

コーヒーを入れた後、フィルターに残ったコーヒー殻をそのまま乾燥させ、水分を飛ばすことで、一般的にご家庭で利用している2〜4杯分のものですと、50gから15gになり、約3分の2の減量になります。



ごみ箱に入れる前のひと工夫

コーヒー殻には脱臭効果があることで知られています。

①冷蔵庫に入れて…

ジャムなどの空き瓶などに入れて、ガーゼでふたをして、冷蔵庫に入れてみましょう。

②トイレに置いて…

フラワーポットに入った造花などのインテリアがあれば、その中に入れるだけです。

③靴の中に入れて…

ティーバックなどに詰めて、靴の中に入れてと効果的です。

◎問い合わせ

環境経済課 内線359

ごみの組成を分析しました!

廃棄物の減量化・資源化の推進活動を進めている「おおいそ廃棄物減量化等推進員」による、ごみの組成分析を行いました。

組成分析とは、家庭から出されるごみの中に、「どのような種類のごみが含まれているか」また、「きちんと分別ができていないか」などを把握するための分析調査です。

今回は、「リサイクルできないプラスチック類」の分別状況などの実態を把握するためにを行いました。

分析の結果、プラスチック類が約90%、燃せるごみが約9%、不燃ごみが約1%という結果となり、おおむね9割が分別できていることになりました。

しかし、全体の3割を「汚れたついたプラスチック」が占めています。

現在、平塚市・大磯町・二宮町の1市2町によるごみ処理広域化の検討が進められています。

その中で、大磯町が分別回収している「リサイクルできないプラスチック類」を、「容器包装プラスチック(※1)」と、それ以外のプラスチックに細分化して分別することが検討されています。

容器包装プラスチックは分別の際、汚れを落として出さなければなりません。そのためにも、今のうちから、プラスチック類については、汚れを落とすから出すように心掛けてください。

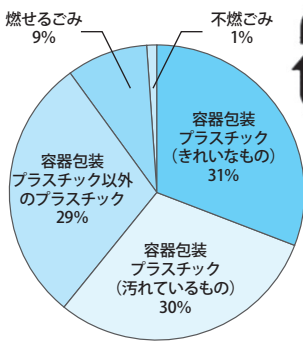
ごみの分別には、みなさんの協力が必要です。是非、ご協力をお願いします。

※1

【容器包装プラスチックとは】

商品を入れていたり包んでいた「もの」で、商品が消費されたり分離された場合に、不要となるプラスチック製の容器や包装物のことです。

対象物には、目印となる「プラ」マークがついています。



◎問い合わせ

環境経済課 内線359

こんにはちば栄養士です

寒い冬を体をあたためて乗り切ろう

気温が下がり、寒さが厳しくなると、体の芯から冷えやすくなります。体が冷えると血液の循環が悪くなり、免疫力も低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。

体をあたためる食生活で免疫力を高め、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

体をあたためる食べ物

寒い地方でとれるものや、冬の旬の食べ物、土の中にできる野菜などは体をあたためます。

- ・ごぼう、人参、玉ねぎなどの根菜類
- ・ねぎ、生姜、にんにくなどの香味野菜
- ・卵、魚類、赤身の肉などの動物性たんぱく質を含む食品
- ・りんご、プルーンなどの北方産の果物 など

体を冷やしやすいく食べ物

- ・暖かい地方でとれるものや、夏が旬の食べ物、土の上のできる野菜などは体を冷やします。
- ・コーヒー、紅茶、ビールなど
- ・冷たい食べ物や飲み物など
- ・トマト、きゅうり、ナスなど

バランスを考えよう!

バナナ、マンゴー、パイナップルなどの南国産の果物

体を冷やしやすいく食べ物と、体を温める食べ物と組み合わせたり、食べ過ぎに注意したり、調理方法に気を配ったりすれば、体を冷やさず、おいしく食べられます。

あったかレシピの紹介

例えば、野菜は煮物にしたり、スープにしたり、温野菜にして食べましょう。また、体をあたためる代表選手の「しょうが」を加えると、体がポカポカに温まりますね。

体ポカポカジンジャーミルク

ホットミルクにおろし生姜を小さじ1杯程度加えます。お好みではちみつ、シナモンなどを入れて完成です。



◎問い合わせ

スポーツ健康課 内線310