

地球温暖化防止

エコラム ECO-LUMN

Vol.125

環境保全課 ☎ 5100

食べ物と省エネ

8月も中旬に差し掛かりましたが暑さはまだまだ続きます。夏バテすると食欲も落ち、素麺などの冷たい麺類ばかり食べてしまいがちになります。それでは栄養が偏ってしまいます。

また夏はエアコンなどの使用で電気代がかさむ傾向にあります。エアコンの設定温度を1℃高くすると、約5%の消費電力の削減があるといわれています。そこで今回のエコラムは、栄養価が高く節電にも役立つ「体を冷やしてくれる食べ物」を紹介します。

●夏野菜を食べよう

夏野菜といえば、キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤーなどがあります。これらの野菜には、体を冷やす役割があるカリウムが多く含まれてお



り、水分量も多いので、体内の不要な水分の排出を促進し、体温を下げる効果があります。またキュウリやゴーヤーなどを使って緑のカーテンを作ると、直射日光による室温の温度上昇を防ぐことができ、エアコンの消費電力をさらに削減できます。

●辛い食べ物を食べよう

カレーなどの辛い物を食べて汗をたくさん出すことで、自然と体温を下げるができます。

●夏こそフルーツを！

スイカ、ブドウなどの果物を冷蔵庫で冷やして食べれば、それだけでクールダウンにつながります。これらの涼しくなる食べ物を食べて、節電しながら暑い夏を快適に過ごしましょう。

ごみ

ちょっと気にして、
もっと気にして！

環境事業課 ☎ 5304
環境事業所 ☎ 7710
総合支所



不法投棄撲滅のために監視活動にご協力を！

不法投棄の対策で重要なのは、監視活動の強化など不法投棄させない環境づくりを進めることです。市では、看板を設置したり、自治会・県・警察・産業廃棄物協会などの関係機関と連携したりすることで、不法投棄の早期発見および早期対応による未然防止・拡大防止に努めています。

不法投棄を見掛けたら、無理のない範囲で日時、場所、車のナンバー、その他行為者の特徴などの情報をお知らせください。

●家庭ごみなど、一般廃棄物の不法投棄を見掛けたら：環境事業所 ☎ 7710

●木くず、がれき類など、産業廃棄物の不法投棄を見掛けたら：不法投棄ホットライン ☎ 0120-538-710

☐ hahotoki.holine@pref.yamaguchi.lg.jp
岩国健康福祉センター ☎ 1524

■ごみ処理家計簿

減量効果		6月分
前年	処理費用換算	+237万円
同月比	排出量（市民1人1日当たり）	+18g(931g)

処理費用は、処理に要する経費と排出量から単純に計算したもので、実際の金額とは異なります

▲全国ごみ不法投棄撲滅運動
シンボルマーク