

地球温暖化防止

エコラム ECO-LUMN

Vol.153

環境保全課 ☎ (29) 5100

調理から考える地球温暖化対策

寒さが一段と厳しくなる時期ですが、皆さんは体調を崩していませんか？

今回は体を温める食材や省エネにつながる調理法を紹介します。

●寒い時期は根菜を食べましょう

食材には体を内側から温める効果があるものがあります。ニンジンやレンコンなどの根菜類、ユズやショウガなどの食材を上手に調理に取り入れてみましょう。食材の皮をむかずにそのまま調理する「皮ごと調理」を取り入れると、通常よりも栄養価が高く、調理時のごみも減るのでお勧めです。

●余熱調理を活用してみよう

余熱調理とは過熱した鍋をタオルケットや新聞などで包み、鍋の余熱で調



使用する食材や調理法を工夫することが省エネにつながります

理する方法です。余熱調理のメリットは、ガス代や電気代の節約につながることやコンロの火口が空くので次の調理にすぐに移れることです。

忙しい人にぴったりの調理法ではないでしょうか。

●出前講座「いわくにエコ料理教室」を受講してみませんか

市ではエコな調理法やフードロスを抑えるリメイク調理などを、実際に調理しながら楽しく学ぶ「いわくにエコ料理教室」を実施しています。

学校や自治会、高齢者サロンなどで利用してみませんか。

☎ 環境保全課 ☎ (29) 5100

ごみ

ちょっと気にして、
もっと気にして！

環境事業課 ☎ (31) 5304

環境事業所 ☎ (31) 7710

総合支所

紙ごみも貴重な資源になります

市内の家庭から排出されている焼却ごみの半数は紙類が占めており、資源品としてリサイクルできる紙類も多く含まれています。

新聞、雑誌は「資源品」として出すということが定着してきましたが、紙箱などの厚紙類や包装紙、メモ紙などの雑がみは「資源品」として出さず「焼却ごみ」として捨ててしまっている人が多いのではないのでしょうか。

紙類はきちんと分別すれば「ごみ」ではなく「資源」としてリサイクルされます。出方や出すときの注意事項は、岩国市ごみ収集カレンダーの「資源品」のページに掲載しています。

紙類の正しい分別により、ごみの減量化・再資源化にご協力をお願いします。



年末のごみ出しは計画的に

年末の収集日をごみ収集カレンダーで確認してください。施設への持ち込みは大変込み合いますのでお早めをお願いします。



紙箱などの厚紙類や包装紙、メモ紙も資源品として分別しましょう