



## 2月1日～7日は『生活習慣病予防週間』です

生活習慣病予防にぴったりのメニューをご紹介します。地場産のねぎと大根をたっぷり使いました。ご家庭でぜひ、お試しください。

### 納豆in油揚げ

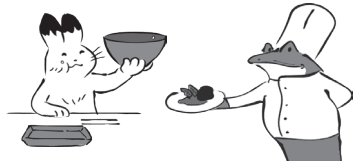


#### 【材料(2人分)】

油揚げ…1枚  
納豆…40g  
こねぎ…1本  
ちりめんじゃこ…8g  
大根…80g  
ほん酢しょうゆ…小さじ1  
一味唐辛子…少々

#### 【作り方】

- ①油揚げは1枚を半分に切り、開いて袋状にする。ねぎは小口切りに、大根はすりおろして軽く水けを切る。
- ②ボウルに納豆、ねぎ、ちりめんじゃこを入れ混ぜ合わせる。袋状にした油揚げに詰めて、楊枝で口をとめる。
- ③フライパンで両面をカリッと焼く。
- ④焼き上がったら半分に切って器に盛り付け、大根おろしとポン酢しょうゆを添える。一味唐辛子をお好みでふる。



#### 【1人分栄養価】

・エネルギー 118kcal ・たんぱく質 9.9g ・カルシウム 173mg ・食塩相当量 0.4g

## 広報連絡委員レポート№.429



### 塵も積もれば山となる

広報連絡委員 小林 幹子

SDGsという言葉が毎日のように見聞きするようになり、私自身が曖昧な認識だった「ごみの分別」について調べてみました。

私は、プラスチック容器の汚れを見て食器用洗剤とお湯を使っても一度で落ちそうにない場合、また広げて干さなければならぬ包装は、洗わず「可燃ごみ」にしていますが、油脂汚れがどの程度落ちれば「プラ容器」として出せるのか？貼ってあるシールが紙だった場合は？プラスチック製の洗濯ハンガーは何ごみなのか？等迷っていました。

結論を言うと、汚れが落ちないプラ容器は「可燃ごみ」、紙シールが貼ってあってもはがさず「プラ容器」に分類されます。汚れ落ちの程度は、日本容器包装リサイクル協会ホームページの「容器包装リサイクル1分間動画辞典」を、目を凝らして見てみました（他にも参考になることが見られます）。この日本容器包装リサイクル協会が委

託する再商品化事業者が、南赤塚にある南部清掃センターで選別・圧縮梱包された私たちのプラ容器の次の行き先です。洗濯ハンガーの分別については、検索すると自治体によって様々だったので、野木町役場の生活環境課に尋ねたところ「不燃ごみ」でした。

私たちが分別したあと南部清掃センターでも手選別があります。結局ははじかれるプラ容器やその他異物を限りなく減らすことも、作業する方々の安全を多少なりとも守ることができるのも私たち一人ひとりです。

また家庭から出るプラスチック資源は様々なプラスチックが混ざり、再生される製品の種類が限られます。洗った食品トレーはスーパーの回収BOXに入れる、出先で飲んだペットボトル飲料も飲み切ってラベルと蓋を外してからペットボトル回収BOXと一緒に入れる等も、SDGsに向けて私たちにできることです。

