



「早食い」の習慣を見直しましょう

ゆっくりよく噛んで食べること !!

◆食べ方を確認しましょう!

あてはまるもの一つに○をしてください		
①	あまり噛まないで食べる人が多いですか？	1. はい 2. いいえ
②	一口量が多いほうだと思いますか？(コップ一杯に頬張って食べますか?)	1. はい 2. いいえ
③	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて、食べていますか？	1. はい 2. いいえ

一つでも「はい」に○があれば、食べ方を見直してみましょう。

◆ゆっくりよく噛んで食べるために

- ①あまり噛まないで食べてしまう人は…
 - ・噛む回数目標をたててみる。(例. 一口30回噛む)
 - ・形がなくなったら飲み込む。
- ②一口の量が多い人は…
 - ・丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
 - ・小さいスプーンを使う。
 - ・箸で取る量はいつもより少な目に。
- ③次から次へと口に入れて食べてしまう人は…
 - ・先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。
 - ・はし置きを使う。
 - ・一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。



問健康福祉課 ㊟(57)4171

シリーズ 野木町のごみ処理

問生活環境課 ㊟(57)4247

⑥9 マイ・バッグ利用で 3Rの推進へ

「3R」とは、ごみを減らす Reduce【リデュース】、使えるものを再利用する Reuse【リユース】、資源を再生利用する Recycle【リサイクル】のことで、環境と経済を両立する循環型社会の構築に欠かすことのできないものと言われています。買い物には、マイバッグ等を持参し、レジ袋や過剰包装等を辞退したり、エコマーク商品や再生品、量り売り商品等を購入するなど環境に優しい生活を心がけましょう。

【雑紙ごみ類の分別にご協力を】
可燃ごみとして出されるものの中には、紙類が多く含まれています。分別するだけで紙類としてリサイクルでき、ごみの減量と資源化につながります。雑紙類は、雑誌などに挟むなどして、十字にしばって資源ごみで出してください。

(名刺サイズ程度までなら資源化することができます)

◆対象となる雑紙ごみ類の例
お菓子や食品の箱、カレンダー、ポスター、はがき、封筒、メモ用紙、パンフレット、折り紙、画用紙、包装紙、紙袋等



※小さいものは、古封筒などに入れて飛び散らないようにしてください。この封筒も雑誌などに挟んでひもで十字にしばって資源ごみで出してください。

【ペットボトルのキャップ・ラベルはプラ容器へ】
資源ごみとして出されるペットボトルの中に、ラベル・キャップがついたまま出されている集積所が見られます。ペットボトルのキャップ・ラベルは必ず外し、プラ容器に分別をお願いします。

