

# かねやまゼロカーボン通信 vol.7

## 今日からできるカーボンニュートラル ～食品ロス削減編～

### 食品ロスって何!?

食品ロスとは、廃棄される食品のうちで「本来は食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。令和3年度における日本の食品ロス量は年間約523万tに上っています。食品ロス量を国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分が捨てられていることとなります。

### 食品ロスとカーボンニュートラルの関係

食品が生産されて私たちの手元まで届くまでにたくさんのエネルギーが使用され、地球温暖化の原因となっているCO<sub>2</sub>もたくさん排出されています。そのため本来食べられるための食品がゴミとして処分されることは、エネルギーの無駄使いになり、余計なCO<sub>2</sub>の排出につながるのです。またゴミとして焼却される際にたくさんのエネルギーが使用され、須く余計なCO<sub>2</sub>の排出へとつながります。食品ロスを削減することは、カーボンニュートラルにつながるのです!

### 今日からできる「食品ロス削減」

#### 買い物でひと工夫!

- ▶ 必要なものだけを計画的に買しましょう。
- ▶ 「商品棚の手前にある販売期限が近づいた商品から積極的に購入する「てまえどり」を心掛けましょう。

#### 保存方法でひと工夫! 冷蔵庫内の「見える化」

- ▶ 食材の期限切れを防止するため、詰め込みすぎに注意し、庫内は6割程度にしましょう。省エネ効果も!
- ▶ 早く食べきたい料理は、手前など目立つ場所に置きましょう。

#### 宴会で「3010運動」を実践しよう!

- ▶ 3010運動とは、宴会や飲み会の時に「食事に集中する」時間を設け、食べ残しを減らす取り組みです。主催者の方は積極的に声がけしましょう! ※開始30分間は食事を味わう、終了10分間は食事を食べきる

#### フードドライブを活用しましょう!

- ▶ 家庭で余っている食べ物を寄付する活動です。金山町では社会福祉協議会が寄付の受付を行っています。

【問合せ】 役場環境整備課 環境下水道係 ☎29-5631

かきざき 柿崎 おとちゃん



【地区】 朴山  
【誕生日】 1月31日  
あこ姉ちゃんと遊ぶのが大好きなおとちゃん。いっぱい食べていっぱい大きくなってね。

たん 丹 せいな 聖那ちゃん



【地区】 稲沢  
【誕生日】 1月10日  
1歳はぴば♡  
これからも明るく元気でみんなを笑顔にさせてね!!

しらはた 白畑 ういか 初華ちゃん



【地区】 羽場  
【誕生日】 1月7日  
3姉妹の末っ子に生まれ、姉達に遊ばれ騒がしい毎日、いっぱい泣いて大きく育ててね!

ごとう 後藤 るき 琉葵くん



【地区】 内町  
【誕生日】 12月20日  
家族みんなの宝物の! 元気いっぱいたくましく健やかに育ててね! だ〜いすき♡

かきざき 柿崎 ゆうが 結我くん



【地区】 荒屋  
【誕生日】 12月18日  
おめでとう! 仲良く助け合い笑顔あふれる日々の想い出を一緒に作っていきましょう!

## はじめての Birth Day

晴れて1歳の誕生日を迎える金山の可愛い子どもたちを紹介します♪



## ほっとクリニック

### ヒートショックに注意!

町立金山診療所  
看護主査 黒坂 まゆみ

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体と与えるショックのことです。ヒートショックを防ぐには、脱衣所や浴室、トイレなど極端な温度差のある場所を、温めることが効果的です。

【具体的な対策方法として】

- ① お風呂の温度は38℃〜41℃で、お湯にかかる時間は10分までとしましょう。
- ② 入浴前と後には、コップ1杯のぬるま湯を飲みましょう。(入浴すると汗をかき体内の水分が減って、血液がドロドロになりやすくなります。すると血栓ができやすく血圧が上がることで脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなります)

- ③ 入浴の際は、いきなり浴槽につからず、手や足など、心臓より遠い方から掛け湯をし、お湯に慣らしてから入りましょう。
- ④ 急に浴槽から立ち上がりず、手すりや浴槽の縁を使ってゆっくり立ち上がりましょう。
- ⑤ 食後すぐの入浴や、飲酒後、精神安定剤、睡眠薬の服用後の入浴は避けましょう。(食後は食後低血圧によって意識を失う恐れがあります。食後1時間以上あけて、入浴しましょう。精神安定剤や睡眠薬を服用すると入浴中、眠ってしまい溺死のおそれがあります)
- ⑥ 入浴の前に、同居者に一声かけましょう。(同居者は高齢者の入浴時間を覚えておき、「時間が長い」「音が全くなし」「突然大きな音がした」など異常を感じたら声を掛けましょう)
- ⑦ 寝室はトイレの近くにしましょう。(寒い廊下をトイレに歩く事で心臓に負担がかかります)
- ⑧ トイレでいきみすぎないようにしましょう。(排便の際、いきみすぎると心臓への負担がかかります)。普段から便秘対策も重要です)
- ⑨ 早朝、起きてすぐの雪かきは避けましょう。(少し体を動かし温め、暖かい服装で行いましょう)。



町公式ホームページでは、毎月の外来担当医を掲載しております。ぜひご利用ください。



高齢者の多くは高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化などの疾患をもち、血圧の上昇による心筋梗塞や致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなります。反対に血圧が低下することで、めまいやふらつきがおき、意識を失って転倒や溺死につながる事もあります。気温差に影響される血圧の変化は年齢に関係なく起こります。「自分は元気だから大丈夫」ではなく、「自分にも起きるかもしれない」と思って生活しましょう。