

しらかわ ゼロ・カーボンチャレンジ

Vol.10 環境保全課 内2187

フード・マイルージが高い日本

フード・マイルージは、食料の輸送量・輸送距離にかかるエネルギー指標のことです。この数値が大きいほど輸送にたくさんのエネルギーが使われ、多くのCO₂が排出されていることとなります。

日本は、食料自給率が低く、多くの食料を外国からの輸入に頼っているため、フード・マイルージが各国を大きく上まわり世界第1位となっています。

地産地消・旬産旬消のすすめ

フード・マイルージ削減には、地元の食材を積極的に購入する「地産地消」の意識が大切です。

地元食材は輸送距離が短いためCO₂排出量を抑

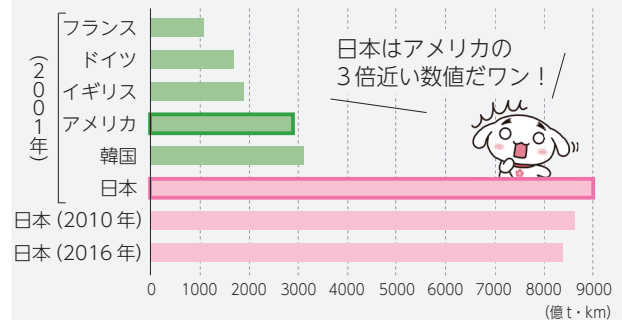
えることができ、購入により地元経済の活性化にもつながります。

また、旬の食材を使用することで栽培管理にかかるCO₂排出量を抑えることができるため「旬産旬消」の意識も大切です。

旬で栄養豊富な地元食材を美味しくいただき、皆でフード・マイルージを削減しましょう。



《各国のフード・マイルージ》



出典：中田哲也「フード・マイルージー あなたの食が地球を変える」(新版、2018.1、日本評論社)、ウェブサイト「フード・マイルージ資料室」(<http://food-mileage.jp/>)

高齢者 あったか広場

Vol.46

●問い合わせ先 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎5519

ぼんこちゃん げんきのマメ知識

ヒートショックに気を付けて

じいちゃん、ばあちゃん、元気け？
冷え込んだお風呂とか、家の中の温度差が極端に大きい場所って、急激な血圧の変化で失神とか心筋梗塞、脳梗塞を起こす「ヒートショック」の危険性が高いんだって。

とくに冬場は、お風呂に入る前に脱衣所とか浴室を温めておくといいみたいだよ。湯船から出るときは立ちくらみの危険があるから、急に立ち上がらないでね。

今年はどうな一年になるかな。よ〜く気を付けて、いつまでも元気でいてよ。



サロン紹介No.40

あったかセンター ひまわり板橋サロン

各地域の
高齢者サロンを
紹介します！

- 開催日 毎月1回 第2火曜日
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 板橋集会所 (板橋館ノ前79-1)

《サロンから一言》

毎回約20人の皆さんが喜んで参加してくれます。



※開催日時などは変更になる場合があります。
詳しくは、お問い合わせください。