

## 野菜のある食生活を送りましょう

野菜には、わたしたちの体に欠かすことができないビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。さらに、野菜に含まれる成分には、がん予防や血中コレステロールを下げるなど、生活習慣病予防の効果も期待されています。しっかりと野菜を食べて、健康的な食生活を送りましょう！



皆さんは毎日野菜をどのくらい食べていますか？

平成14年の国民栄養調査によると、1人が1日に食べる野菜の平均が269.7グラム。実は、この量ではまだまだ野菜不足なんです。それでは、どのくらい食べればいいのでしょうか。札幌市の健康づくりの指針「健康さっぽろ21」の中にその答えがあります。

## 野菜は1日350グラム以上食べましょう！



～ファイブ・ア・ディ(1日5皿の野菜料理)運動を実践しましょう～

野菜350グラムは、野菜料理5皿分に相当します。だいたい、野菜1皿(煮物・おひたし・いため物など)が70グラムくらいですので、1日3食で合計5皿以上(70グラム×5皿)食べるようにしましょう。

たとえば、朝の1皿は**たっぷりサラダ**。昼は**野菜いため**と**酢の物**で2皿。晩は**おひたし**と**煮物**で2皿といった組み合わせはいかがでしょうか。楽しみながら、野菜のお皿を増やしていきましょう！



8月31日は

### 『野菜の日』

野菜料理を食卓に載せ、自然の恵みや季節を楽しみながら、おいしく味わってみませんか？

デイスポーターを単体で使用し、下水道に生ごみを流すと、下水道管が詰まったり、腐敗して悪臭を放つ恐れがあ

台所の生ごみを砕いて、水と一緒に下水道に流す機械のこと。市では原則として使用しないようお願いしています。

デイスポーターの訪問販売が来たんだけど、どんなものなの？使用しなければいけないのかな？

最近、悪質な業者が各家庭を訪問し、言葉巧みに排水設備の訪問販売・点検を行う営業行為が増えています。それでは、このような訪問販売を受けたとき、どうすればいいのでしょうか。



### 第16回

排水設備の訪問販売や点検の勧誘に注意！

ります。また、下水処理の支障になるほか、河川汚濁の原因ともなりますので、市ではデイスポーター単体での使用を自粛するようお願いしています。ただし、排水処理装置を含んだデイスポーター排水処理システムにより下水道へ排出するものであれば、一定の設備基準を満たしているものに限り使用を認めています。

最近、皆さんの自宅を訪問するデイスポーター販売業者が市内全域で営業活動をしており、なかには「生ごみの収集が有料化される」「市で設置が義務付けされた」などと事実と異なる説明をする場合があります。このような訪問セールスを受け「どうもおかしいな」と思ったら、その場で安易に契約やサインをせず【下水道局排水指導課】へお問い合わせください。

「市から依頼された」という業者が排水設備の点検・清掃を勧めにきたけど本当なの？

いいえ。

市では、皆さんの宅地

内に布設されている排水設備の点検・清掃などは**一切業者に依頼しておりません。**

排水設備は、個人の財産であり、皆さんが管理するものです。業者に清掃、修繕などを依頼される場合は、皆さんの負担となりますので、契約する前に金額を確認するなど注意が必要です。

最近、デイスポーターの訪問販売と同様に、調査・点検と称して宅地内の排水管や私設ますの清掃・修繕を勧める訪問業者が多く、「札幌市からの依頼なのか」といった問い合わせが多く寄せられています。なかには、詳しい説明をせず半ば強引に作業を行ったり、必要のない床下の修繕工事を勧め、後で高額な料金を請求する、といったケースもありますのでご注意ください。不審に思われた場合は、契約やサインをする前に必ず【下水道局排水指導課】へお問い合わせを。

お問い合わせ先

下水道局施設部排水指導課

(818) 34422