

健



メモ 康

栄養を考えて ダイエット

血糖値を急激に上げる食品を控え、脂肪の合成を抑える「低インシュリンダイエット」。最近話題になっていますが、栄養のバランスに関する情報は多くありません。健康を維持する上で、身体活動に見合った栄養素を摂取するよう、心掛けましょう。

血糖値の上昇率の低い食品を使ったバランスの良いメニュー例



朝食 約400kcal

ライ麦パン(2枚)
ゆで卵(1個)
豆サラダ(ノオイル)(小鉢1杯)
牛乳(1杯)

昼食 約650kcal

アサリ貝スパゲティ(1人前)
サツマイモサラダ(小鉢1杯)
イチゴ(5粒)

夕食 約550kcal

玄米(1ぜん)
鶏団子鍋(大皿1杯)
野菜のみそ汁(1杯)
オレンジ(半分)

ホームページ「きよたFan倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

「ごみステーションの周りが汚い」、「収集日でないのごみを出す人がいる」。区役所には、ごみ出しに関する苦情や相談が多く寄せられます。そのほとんどは、ごみを出す人がルールやマナーを守っていないことが原因です。ごみステーションは収集までの「一時的なごみ置き場」です。さわやかで清潔な街の環境を保ち、皆さんが気持ちよく利用できるよう、ごみを出すときは次のようなルールとマナーを守りましょう。

家庭でのごみ出し

ルールとマナー7カ条

- 決められた曜日を守り、収集日当日の朝、午前八時三十分までに出す。
- 分別し、中身の見える袋に入れて出す。なお、大型ごみは、電話で収集を申し込む。
- ごみがごぼれないよう、袋の口をしっかり閉じる。
- 台所のごみは、水をよく切ってから出す。
- ガラスの破片や割れたびんなどは、厚紙で包んで「キケン」と表示し、中身の見える別袋で出す。
- 便など排せつ物はトイレに捨て、ごみとして出さない。紙おむつは、排せつ物を取り除いてから出す。

大型ごみ収集申し込み(大型ごみ収集センター) ☎(281) 8153



第14回 ルールとマナーで まちの美化

● たばこの吸い殻などは、一度水に浸し、完全に火が消えたのを確認してから出す。

不法投棄は罰せられます

道路沿いや山林に不法投棄されたタイヤや家財道具。市環境局の調べでは、昨年度、清田区内で三十七件の不法投棄が確認されています。ごみの不法投棄は、環境を破壊する行為であるだけでなく、懲役や罰金の対象となる犯罪行為です。大型ごみや家電品などは、決められた方法で適正に処理しましょう。

また、野外でごみを燃やす「野焼き」も、一部の例外を除いて処罰の対象となります。剪定した庭木の枝などは、燃やさずに大きさに応じてごみとして処理しましょう。



▲道路脇に不法投棄された家財道具

広告欄