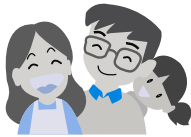


健 メモ 康

お酒との付き合い方



飲酒の機会が増える忘・新年会シーズンを迎えました。お酒は飲み方や量を誤れば健康を害します。節度を守って付き合しましょう。

■ 食べながらゆっくり飲む

つまみには枝豆や豆腐など、高たんぱく・低脂肪の食品を選びましょう。

■ 適量を守る

ビール大瓶2本、日本酒2合、ウイスキーや焼酎ではダブル2杯程度までが適量です。



■ 二日酔いには水分と栄養を

食欲のないときには牛乳やみそ汁がよいでしょう。ミネラルやたんぱく質が補えます。

■ 週に二日は休肝日をつくる

肝臓への負担を軽くするため、連続して二日間、お酒を飲まない日をつくりましょう。

ホームページ「きよたF an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)

一度使った紙も大切な資源です

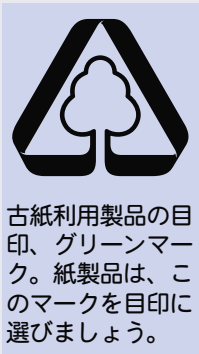
わたしたちが日常生活で何げなく使っている多くの紙。日本での紙の生産量は、米国に次いで世界第二位です。そのほとんどは国内で消費され、国民一人当たりの紙の消費量は、年間約二百五十キログラム(世界第八位)にもなります。

このように大量消費される紙も、実は、リサイクルで生まれ変わる大切な資源です。紙を作る原料として、すぐに思い浮かぶ「パルプ」。このパルプは、製材工場などから出る廃材などのパルプ材が

原料となっています。しかし、わたしたちが使っている紙が、すべてパルプだけで賄われているわけはありません。一度使われた「古紙」も、紙をつくる重要な原料になっています。今、日本で生産されている紙の原料の60%近くは、古紙で賄われています。

古紙の利用率は、ほかの国に比べて低い数字ではありません。それでも紙の消費量を考えると、環境や資源を守るために、古紙の利用をさらに進める必要があります。

古紙をリサイクルすることは、森林資源の有効活用とごみの減量に役立ちます。さらに、紙の原料に古紙を使うこ



とで、紙を生産するときのエネルギーを大きく節約できるというメリットもあります。これにより、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減らすことができます。

古紙利用製品を積極的に使いましょう

古紙を利用して作られている紙は、ティッシュペーパーや新聞、雑誌の用紙などの「紙」と、段ボール箱などの「板紙」に分けられます。このうち古紙利用率が高いのは「板紙」で、「紙」での利用率はまだ40%にもなりません。

現在では、古紙を使ったトレットペーパーも、価格や品質面でパルプ100%の製品と変わらなくなっています。限られた資源を大切に、環境を守るため、リサイクルの輪を広げ、古紙利用製品を積極的に使うことが、今、わたしたちに求められています。

ECO CITY

環境を 考えよう

第18回

紙のリサイクル

古紙利用の「紙」を使おう

広告欄