

地産地消! 食も省エネ!



私たちが毎日、口にする食べ物の多くは遠く海外から運ばれてきます。フードマイレージを知って、意識して国産の食べものをえらぶことで、自分が出すCO2を減らせます。自分のために、未来のために、子どものために、今日から一緒にはじめませんか。



フードマイレージって、なんだろう?

food mileage

輸入食料の総重量と輸送距離を掛け合わせた「フード・マイレージ」という言葉を聞いたことがありますか? フードマイレージは、食料輸送が環境に与える負荷の大きさを表す指標です。

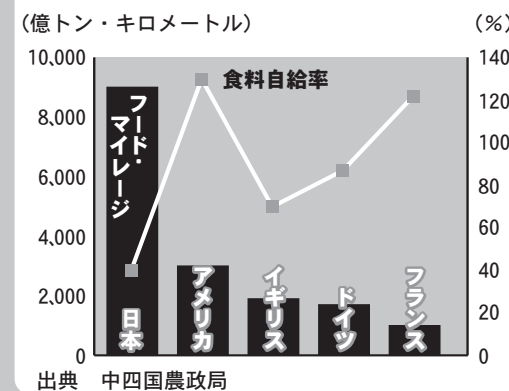
食材の輸送量×輸送距離
= フード・マイレージ



日本のフードマイレージは?

日本のフード・マイレージは、総量では世界中で群を抜いて大きく、食料自給率は約4割と低く輸入に頼っている状況です。

フード・マイレージと食料自給率の比較



遠くから食べ物を運ぶとエネルギーがもったいない!

今や日本には世界中の食べ物があふれています。なにしろ日本では、実に60%もの食料が海外から輸入されているのです。

食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなるため、フード・マイレージの高い国ほど、食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えていることとなります。

やっぱり地産地消!

地元食材を 食べよう!

地元で育まれた旬の食材を地元で食べることは、健康によく四季を感じることができます。また、地産地消により、消費者と生産者の距離が近くなることは、お互いの理解が深まり、より安全・安心な食生活や輸送距離の短縮による環境への負荷軽減につながります。

香南市は地域食材の宝庫。
みんなで地元の「旬」を
食べましょう。

香南市食生活改善推進員

フードマイレージが小さい食材は身近で作られた「顔の見える食材」。香南産の食材を選ぶことで自然と省エネにつながります。



佐古小学校の田植え

予防接種

麻しん(はしか) 予防接種



予防接種の役割は病気に対する免疫を体内につくことで、健康を守り、重い感染症の流行から社会を守ることが目的です。

これには、法に基づき一定の年齢になったら受けることが望ましい「定期接種」と、受けるかどうかを親が選択する「任意接種」があります。

「定期接種」は無料です

麻しん・風しん(三日ばしか)ワクチンの投与

麻しんとは?
毎年春から初夏にかけて流行する伝染病で、感染力が非常に強く、免疫のない人が感染すると、ほぼ100%の確率で発症します。感染すると、10日くらいで発熱やせき、鼻水といった風邪に似た症状が現れます。熱が2~3日続いたあと、39度以上の高熱と発疹が出現します。熱が下がった後も3日間は他の人へ感染させる可能性があります。

はしか(麻しん)と風しんの両方を予防する混合ワクチンを接種します。免疫を確実につけるために平成18年度から、接種回数は2回となりました。

体調の良い日にできるだけ早く受けるようにしましょう。

また、対象者にはお手紙で予防接種予診票と市内の委託医療機関の一覧を送付しています。

※期間を過ぎると有料になります
※対象年齢以外の方は任意接種(有料)でうけることができます

ポリオワクチンの投与

ポリオとは?
ポリオウイルスによる感染症で、抵抗力(免疫力)の弱い乳幼児に多発します。最初の症状は、発熱、頭痛、吐き気、下痢など、普通の風邪と同じですが、数日後に突然手や足が動かなくなります。ポリオウイルスは血液から脊髄の運動神経細胞を壊して、手足の筋肉を麻痺させます。また、後遺症として残るため怖い病気といわれています。

ポリオ予防接種は、41日以上の間隔をあけて2回接種します。接種間隔を確認し、体調の良い日に受けてください。なお、治療中など病院へかかっている方は主治医に接種可能かどうか確認のうえ受診してください。

当日は「予防接種と子どもの健康」など、予防接種についての説明書を必ず読み、予診票に記入して(検温は当日会場で行います)母子手帳とあわせて持参してください。

21

こうなん げんき 21

問い合わせ
健康対策課
57-7516

対象年齢

第1期 ▶ 生後12カ月から24カ月未満(1歳)になってから、1回接種します。

第2期 ▶ 小学校入学前の1年間にある児童(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ)

第3期 ▶ 中学1年生に相当する年齢の者(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ)

第4期 ▶ 高校3年生に相当する年齢の者(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ)

※3期と4期については、平成20年度から24年度までの5年間の時限措置となっています。

接種期間

平成22年4月1日~平成23年3月31日

対象年齢 ▶ 生後3カ月から90カ月未満

場所 ▶ 赤岡保健センター

接種方法 ▶ ワクチン(シロップ)を小さいピペットで口から飲みます

日程 ▼ (受付時間は13:00~13:30)

4月28日(水)	8月18日(水)	12月22日(水)
5月26日(水)	9月29日(水)	1月26日(水)
6月30日(水)	10月27日(水)	2月23日(水)
7月28日(水)	11月24日(水)	3月30日(水)

※予約は必要ありません
※予防接種予診票と母子健康手帳を持参ください

朝レシピ... たっぷりキャベツとツナのなかよしオムレット



<1人分の栄養価>エネルギー 93kcal
たんぱく質 6.6g 脂質 6.5g
カルシウム 23mg 塩分 0.4g

材料 (2人分)
卵 1個
キャベツ 40g
ツナ缶 小1/3缶
塩・こしょう 少々
サラダ油 少々

◎コツ・ポイント
好みでケチャップとマヨネーズをかけても美味しいです。前の晩に、キャベツを切っておくと朝が楽です。

※「超!簡単朝ごはんレシピ」より

作り方

- 1) キャベツは千切りにする。
- 2) 卵は割りほぐして、キャベツとツナを入れて、塩・こしょうで味付けする。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し2)を入れて、蓋をしてじっくり焼く。

