

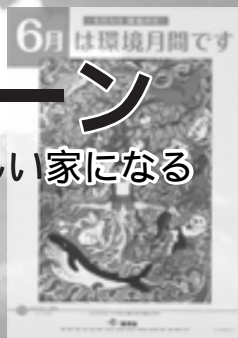
家庭でできる省エネキャンペーン

地球にやさしい家になる



環境対策課
☎ 57-8508

今月号は、夏を先取りした家庭でできる省エネのポイントなどを紹介します。6月は環境月間！みんなでできるエコ行動を実行しよう。



エアコンで考える 省エネ行動&効果！

～快適空調冷房時の工夫～

室温は夏28 を目安に...

- ・年間で30.24kwhの省エネ(約670円の節約)
- ・フィルターを月に1～2回清掃すると
- ・年間で31.95kwhの省エネ(約700円の節約)

他には...

- ・つける時間は短めに
- ・扇風機を併用
(風が体にあたると涼しく感じます)
- ・室外機の周りに物を置かない

行動しないと始まらない

みんなでチャレンジ!!
エコな1時間!!

6月5日は世界環境デー！

世界環境デーにみんなでトライ
香南家族そろってチャレンジしよう！

6月5日午後9時から午後10時までの
1時間、照明・テレビを消してみよう
香南市全世帯が消すと、省エネ効果
はどうなる？

照明	テレビ
電気を計算すると...	
1時間消すと 6,313KWh削減	1時間消すと 3,945KWh削減
1世帯当たりの平均電気使用量に 換算すると...	
約8.7日分	約5.4日分
お金に換算すると...	
約14万円	約9万円
石油に換算すると...	
約1,600リットル	約1,000リットル

(市内世帯:13,725世帯で計算)

ちょっとした行動をみんながすれば、
CO2削減に大きな効果を発揮します

知っているをしていますか？

- シャワーのお湯を流しっぱなしにしない
- 温水洗浄便座の水温を下げる
- 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない

浜田得太郎ファミリーの夕方からの行動は...

- PM 6:00 夕方は...ご近所同士で道路へ打ち水
(前日の風呂の残り湯を使おう)
- PM 7:00 夕食は団らん... テレビを消して
みんな一緒に同じ部屋で
- PM 8:00 電気を消して...キャンドルナイトで盛り上がり！
- PM 8:30 お風呂は時間短縮で
- PM 9:00 就寝前にコンセント確認
消灯時間も普段よりちょっと早く...

いつもよりちょっと地球に優しい、そして家族団らん



非常用
約12時間
もつ
あります



健診へ行こう！

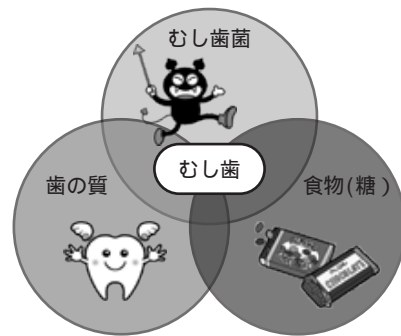


毎年6月4日から10日までは
歯の衛生週間です！
歯を大切にしてお虫歯を予防しましょう



むし歯とは

口の中にすんでいるむし歯菌の作る酸に歯が溶かされてしまう病気です。
むし歯発生のメカニズム
「むし歯菌・歯の質・食物(糖)」の三大要因がそろうことによって発生すると考えられています。



むし歯の三大要因

- むし歯菌...ほとんどの人の口の中にむし歯の原因菌「ミュータンス菌」がすんでいます。
- 歯の質.....歯並びや歯の形など「虫歯のなりやすさ」です。個人差があります。
- 食物(糖)...ミュータンス菌が酸を作るときの材料になります。

むし歯予防は毎日の習慣から

むし歯を防ぐためには「三大要因」がそろわないようにすることが重要です。日々、少しの注意でむし歯は予防できます。歯によい生活習慣を身につけましょう。

- ポイント1:むし歯菌の働きを弱くする
フッ素入り歯磨き剤やキシリトール入りのガムは、むし歯菌の働きが弱くなります。
- ポイント2:ダラダラ食べない
時間を区切らず食べたり間食が多いと、むし歯の原因の「糖」に歯がさらされる時間が長くなります。時間を決めて食べましょう。
- ポイント3:よくかんで食べる
だ液に含まれるリン酸やカルシウムには初期むし歯を修復してくれる作用があります。
- ポイント4:食べたらずに歯みがきを
毎食後だけでなく、間食のあとの歯みがきも大切です。それが難しい場合は、うがいだけでも行いましょう。

1つでもチェックが入ると
むし歯の可能性が高いです！
できるだけ早く歯医者さんに行きましょう



むし歯セルフチェック

- 冷たい食べ物飲み物が時々歯にしみる
- 温かい食べ物飲み物が時々歯にしみる
- 甘い食べ物飲み物が時々歯にしみる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 日に1度も歯みがきをしないことがある
- 歯に黒っぽく変色した部分がある
- 痛みはないが穴のあいている歯がある

予防歯科のススメ

「痛くなってから行く歯医者」ではなく「予防のために行く歯医者」にすると、むし歯の早期発見・治療ができます。症状が出てから行くよりも時間・費用が節約できるなどのメリットがあるので、むし歯がなくても半年に1回ぐらいのペースで歯科受診をしましょう。

かみかみ ごぼうサラダ

1人分の栄養価
エネルギー 178kcal 脂質 14.0g
たんぱく質 25.6g 塩分 0.6g



- 材料(4人分)
- ごぼう 150g
 - きゅうり 1本
 - にんじん 1/3本
 - ツナ缶 60g
 - マヨネーズ 大さじ3
 - 薄口しょうゆ 小さじ1/2
 - ケチャップ 小さじ1/2
 - 白ごま 大さじ2

How to cook

- 1 ごぼうはさがきにして、ゆでます。
- 2 きゅうり、にんじんは細めのせん切りにして、軽く塩でもみます。
- 3 ツナ缶は油をきっておきます。
- 4 ④の調味料をあわせてドレッシングを作り、野菜と のツナをあえます。

新ごぼう

初夏に出回る新ごぼうは、柔らかくて香りがよく、秋冬のごぼうと味違った風味が楽しめます。ごぼうは、食物繊維が豊富で腸の中の有害物質を体外へ排出する働きがあり、整腸作用や大腸がん、生活習慣病の予防に効果的です。