

健康でおいしい
メニューを紹介!

ヘルスマイト おすすめレシピ



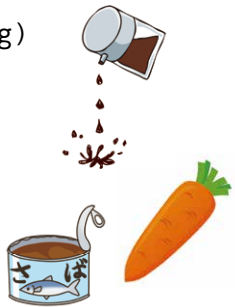
TODAY'S MENU

人参のしりしり

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

人参	一本 (100 g)
さば缶 (水煮)	1 / 2缶
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
コショウ	少々
いりごま	適宜



(一人分)

POINT

★さばに含まれるDHAやEPAは、動脈硬化の予防や認知症予防に効果があると言われています。また、サバ缶は、骨ごと食べられるのでカルシウムも摂ることができます。家にあるもので簡単に作ることができるので、お試しください。

HOW TO MAKE 作り方

- 1 人参は皮をむき4~5cm長さの千切りにする
- 2 人参をごま油でしんなりするまで炒め、汁ごとさば缶と酒を入れ、汁気がなくなるまで炒める
- 3 しょうゆ・コショウで味を整える
- 4 器に盛り付け、お好みでいりごまをふる

エネルギー

152 kcal
塩分
0.9 g

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

エコリンからのお知らせ

~感染症対策のためのごみの出し方~

感染を再び拡大させないためにもご注意ください。



小牧市環境
キャラクター
「エコリン」

使用したマスクやティッシュなどの捨て方

鼻水等が付着したマスクやティッシュなどは密封したビニール袋等に入れ、そのまま燃やすごみ指定袋(白袋)に入れてください。その他、次のことを心がけていただくことが感染症対策として有効です。

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせていっぱいになる前に出す。



- ②ごみに直接触れないよう、袋の空気を抜いて口をしっかり縛る。



- ③ごみを捨てたあとは、石鹸を使って手をよく洗う。



地域の清掃活動を行う際の注意点

- ◎作業前、作業中、作業後において、**3つの密**(密集、密接、密閉)を回避してください。
- ◎作業する際は、手袋、ゴーグル、マスク等の防護具を着用し、肌の露出の少ない作業着(長袖・長ズボン)を着用してください。
- ◎ごみには素手でさわらないようにし、こまめな消毒、手洗いの徹底をしてください。
- ◎熱中症予防として、こまめに水分補給をし、適宜、周囲の人と距離を十分に確保できる場所でマスクを外して休憩を取るようにしてください。

ごみを出すときに心がけること

- ◎ごみの散乱防止のため、ごみ袋の口はしっかりと縛って封をする
- ◎収集車の圧縮作業で袋が破裂することで、作業員の感染リスクが起るため、袋の空気を抜く
- ◎食品を使い切るなど、ごみの減量を心がけ集積場へ出すごみの量を減らす
- ◎作業員の感染リスクをなくすために正しい分別・収集ルールを守る

※詳しくは、市ホームページ「新型コロナウイルスに関連する家庭ごみの出し方について」(右QRコード)をご確認ください。

