



今年度は緑色のエコチェックカード

を削減する意識を高めてもらう
ことにつなげたい。

見える化で省エネ展開

エコ講座は、実験やふろしき包みなどをおりませ、楽しく学べるプログラム（左上）、自転車発電に試みるが、ユーザーミキサーを動かすのに苦勞する参加者（右下）

「環境の日」
ひろしま大会

当協会の地域活動支援セン

ぐに行動したい」といった声

マは「みんなで楽しくひろ

また、「自転車発電体験」各種工口電球の比較実験やエネルギーの使用実態をまとめたパネルの展示などを行った。自転車発電体験では、来場者自らが自転車をこいで四つの家電製品（かき氷機、扇風機、日熱電球、ジュースミキサー）を順に稼働させ、発電にどのくらいエネルギーが必要

しま環境の「巨行動宣言！」であり、個人や事業者が自ら取り組む工口活動の宣言がなされた。当協会も「省エネ行動八力条」と題し、パソコンやコピー機などの事務機器や照明の省エネ、クールビズやエコドライブの推進など、オフィスで取り組む工口活動を宣

地球温暖化防止や東日本大

震災に伴う緊急節電の影響もあるようで、来場者の意識が高く、各ブースで熱心に質問する姿も見られ、大会は盛況のうちに終了した。

（地域活動支援センター）

食生活改善の入り口に

六月十九日から二十五日の一週間を強化期間として、毎日の食事で摂取した食品数を数え、別途配布する食チエックカードを用いた「おたのしみ抽選会」を開催する予定。

料理にはいろいろな食材をします。

白米 (White Rice)

ニンジン (Carrot)

タケノコ (Bamboo Shoot)

ゴボウ (Gobo)

シイタケ (Shiitake)

油揚げ (Aburamamashi)

たけのこ飯 (Bamboo Shoot Rice)

ショウガ (Ginger)

サバ (Saba)

みそ (Miso)

サバの味噌煮 (Saba Miso Stew)

ワカメ (Wakame)

卵 (Egg)

卵とワカメのスープ (Egg and Wakame Soup)

マカロニ (Macaroni)

レタス (Lettuce)

トマト (Tomato)

タマネギ (Onion)

ドレッシング (Dressing)

サラダ (Salad)

※同じ食品は数えない

取組みスケジュール 万人の食チェック事業	6月19日(日) ～25日(土)	①「強化期間」 食品数チェックの実践・食チェックカードの記載(7日間)
	7月1日(金) 締切	チェック終了後、『食チェックカード』を事務局で回収。 報告書に実績を記入し、環保協へ提出
	7月7日(木) 8日(金)	第50回環境保健夏季大学(宿泊研修)に食チェックカードを持参 「食チェック事業おたのしみ抽選会」の実施
	7月19日以降 毎月19日	②「定例チェックデー」 各自の「2011 公衆衛生推進手帖」へ記入

■ 目玉焼き、卵スープなど、同じ食品は、何回食べても「卵」の1品目として数える。
■ 外食や市販の惣菜などの調理済み食品は、わかる範囲で数える。
■ ちくわ、こんにゃく、はんぺん、つくね、がんもどき、ウインナーなど加工品は、それぞれ1品目と数える。
■ 原材料が同じものでも、異なる製品の場合はそれぞれ1品目として数える。
■ 次のような場合は、食品として数えない。
 ○摂取量が極端に少ない食材 ○調味料や香辛料、油脂類 ○お茶 ○コーヒー、アルコール類、清涼飲料水などの嗜好飲料 ○菓子やデザート
 このほか、細かい部分は、ご自身で数え方（ルール）を設定しても構わない。
■ 調味料のうち、味噌・ドレッシング・焼肉のたれ・ケチャップ・マヨネーズ・タルタルソースは数える。