

10月

～食品ロス削減月間～ 10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスを減らそう！



日本では、本来食べられるのに捨ててしまう食品＝食品ロスが、年間464万トン(令和5年度推計)発生しています。日本人の1人当たりの食品ロスは、1年で約37kgになります。

飢餓や栄養不足に苦しんでいる国や人々がたくさんいます。日本でも7人に1人の子どもが十分に食べることができていないなど、食の支援を必要としている状況にあります。また、貧困だけではなく、大量の食品ロスはごみ処理等環境問題にも影響します。食品ロスの半分は家庭から発生しています。食べるものを大切に、無駄なく消費しましょう。



“食品ロス削減”のためにあなたにもできること

買い物をするとき

- 必要な分だけ購入する
- すぐに食べるような商品は、手前のもの(賞味期限の近いもの)から購入する

調理をするとき

- 食べられる分だけ作る
- 食材にあった保存方法で、長持ちさせる工夫を行う

外食をするとき

- 食べきれる量を注文する
- 苦手な食べ物が入っていないかを事前にチェックする
- 「30・10運動」を心がける
※ 宴会や会食などで、最初の30分と最後の10分は料理を楽しんで食べ残しを減らそうという運動

問合せ先

保健センター福祉課

☎ 75-4101

ピンクリボン月間

～10月は乳がん月間です～

ピンクリボン月間は、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを考えるためのキャンペーンです。

乳がんを早期発見するために・・・



1. 乳がん検診を受ける

乳がんを早期発見する有効な方法は、2年に1回の乳がん検診です。マンモグラフィという専用の装置を使って、レントゲン撮影を行います。今年度偶数年齢になる40歳以上の女性を対象です。今年度の乳がん検診をまだ受けていない人は、ぜひ受診しましょう。



2. 自己触診をする

月に1度程度、自己触診をしてみると、乳房の変化に気づきやすくなります。

- 鏡をみて乳房のくぼみ、ひきつれ、ただれがないかを確認する
- 乳房をまんべんなく、指先をすべらせるように触って、しこりなどがないかを確認する
- 乳頭を軽くつまみ、分泌物がないかを確認する

問合せ先

保健センター福祉課

☎ 75-4101