



松本の味

# みそパン に大喜び！



保育園・幼稚園では、食文化への理解を図るため、郷土食や行事食を給食に取り入れています。みそは松本の特産物の一つで、それを使ったみそパンも松本の味として伝えられ、保育園、幼稚園でも入園式などのお祝いとして配られていました。おやつに手づくりのみそパンが出ると、「おいしい！」「みその味がする！」とおかわり分もあつという間に終わりました。これからも、園の給食を通して松本の味を伝えていきたいと思えます。

## みそぱん6切分 レシピ

ポイント

混ぜて延ばして焼くだけの簡単なおやつです。重曹を使うことにより、洋菓子とは一味違った素朴な味になります。

**材料** 薄力粉：カップ1弱  
(95グラム)  
重曹：小さじ5分の1  
卵：M1個  
豆乳：大さじ2  
(水でも可)  
みそ：小さじ2と2分の1  
砂糖：大さじ4強  
油：大さじ1

**作り方** ① 薄力粉と重曹をあわせてふるう  
② みそ、油、砂糖を混ぜる  
③ 割りほぐした卵と豆乳を②に加え、さらに混ぜ合わせる  
④ ③へ①を加えて、さっくり混ぜる  
⑤ 厚さ2センチくらいになるように、クッキングシートを敷いた天板に延ばす  
⑥ 160度に熱したオーブンで、20分ほど焼く  
⑦ 粗熱が取れたら、6等分する

●問い合わせ 保育課 (☎33-9857 ☎34-3236)

## 松本市のごみ排出状況

区分	28年度	29年度	比較
①可燃ごみ	79,457トン	78,393トン	△ 1.3%
②破碎ごみ	303トン	269トン	△11.2%
③埋立ごみ	1,259トン	1,145トン	△ 9.1%
ごみ量合計 ①+②+③	81,019トン	79,807トン	△ 1.5%
④資源物	10,774トン	9,986トン	△ 7.3%
総ごみ量 ①+②+③+④	91,793トン	89,793トン	△ 2.2%

29年度の松本市の総ごみ量は8万9793トンでした。28年度と比較しますと、2000トン(2.2%)の減量となりました。総ごみ量の9割程度を占める可燃ごみは、28年度と比較すると、1064トン(1.3%)の減量となつていますが近年、減量が鈍化している状況です。

## 環境コラム

### ごみを減らそう

#### ○平成29年度のごみ量

#### ○生ごみの削減

ごみの排出量を削減するためには可燃ごみを削減することが重要です。可燃ごみのうち「生ごみ」が約4割を占めていますので、まず「生ごみ」の削減をお願いします。

①食材は必要な分だけ購入し、食べ残さない。

②堆肥として利用できる家庭は、生ごみを堆肥化。

松本市では、生ごみ処理機などのごみ減量機器購入に対し補助制度があります。

③生ごみを出すときには、できる限り水切りをする。

「生ごみ」の約8割が水分といわれています。水切りで、生ごみが約1割削減できます。

問い合わせ 環境業務課  
☎47-11096 ☎40-13355

## 賢い消費者になるために



### 身の回りにリコール製品は ありませんか

家電製品や自動車などの製品を安全に使用し「製品事故」を防ぐため、「リコール」があります。「不具合がまだ生じていないから」と、リコールの回収や修理の申し込みをしないと発熱や発火の重大事故につながる場合があります。

リコール対象製品は、報道やメーカーからのお知らせで注意喚起されます。また、消費者庁の「リコール情報サイト」で情報が確認できます。

リコール情報に関心を持って、製品を安全に正しく使用できる「賢い消費者」になりましょう。

### 困ったなと思ったら…

松本市消費生活センター  
(☎36-8832) または188へ



## まつもと市民 生きいき活動

活動事例No.44

### このまちを きれいにしよう

銭坂明高<sup>ぜにさかあけたか</sup>さんは、片端の総堀に架かる深志橋周辺で60年以上掃除を続けています。当時は今のようなアスファルトの道路でなく、道路脇の側溝が流れてきた土砂やごみのせいでよく溢れたそうで、その堆積物を取り除くことがきっかけで掃除を始めたそうです。以前は、毎日朝食前に行っていましたが、最近は、週に2、3回の掃き掃除のほか、出かけた際に目についたごみを拾っています。



「ごみがあると気が気でないし、やらないと落ち着かなくてね。それに、長く続けていると、声をかけてくれる人がいたり、クラクションを鳴らしていく車があったり、また、会話のきっかけになったりするんですよ。」とお話してくださいました。

●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☎33-3934)

## 医療メモ #357

### 乳糖不耐症

「牛乳が苦手」という方は少なくなく、おなかゴロゴロする、下痢するということをよく聞きます。その原因についてご存じでしょうか。

「乳糖不耐症」は、牛乳の中に含まれる「乳糖（ラクトース）」を分解するラクターゼという消化酵素の分泌不足が原因で起こります。消化不良・腹部不快・腹鳴・腹痛・下痢・おならなどが症状です。日本人は、大人になると分泌が減り、症状が出るようになる方が多いのは、元々牧畜の歴史がなく、赤ちゃん以外は乳製品を摂らなかつた歴史的な背景もあるものだと考えられています。

症状には個人差があり、少しはいけど、たくさん飲むとおなかをこわすという方がいます。ラクターゼの分泌が間に合わないのなら、少量ずつに分けて飲んでいただく方が症状が出にくいでしょう。また、ホップ



トミルクは大丈夫だけれど、冷たい

のはダメという方もいます。体温に近い方がラクターゼの活性が上がることや、胃腸への刺激が少ないためではないかと考えられます。

ただし下痢以外に、じんましん・息苦しさ・気分不快・血圧低下等の症状も出るようなら「ミルクアレルギー」かもしれません。特に乳幼児では乳糖不耐症と区別がつきにくい場合もあります。どちらも、牛乳を飲むと腹痛・下痢などの症状が出るという点で似ていますが、「おなかゴロゴロしにくい牛乳」では症状が出にくいのなら、乳糖不耐症です。乳糖不耐症は、一般に普段の生活を気を付けていればよいのですが、ミルクアレルギーは治療が必要なものもあります。ミルクアレルギーが疑われるようなら、医療機関で相談してみてください。

松本市医師会

<http://www.matsui-med.or.jp>

