

# なくそう、食品ロス。 おうちで「残さず食べよう！30・10運動」



まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言います。この食品ロス量は、日本で年間約646万トンと試算されており、国民1人あたりに換算すると、全員が毎日、お茶碗1杯分（約139グラム）の食べものを捨てていることに相当します。とてももったいないですよ。実は、国内の食品ロスのうち約45%は、私たちの家庭から捨てられてしまったものです。このもったいない現状をなくすには、私たち一人ひとりが生活を見直していく必要があります。

松本市では、家庭から出る食品ロスを減らすために、「おうちで『残さず食べよう！30・10運動』」を推進しています。毎月30日の「冷蔵庫クリーンアップデー」と、毎月10日の「もったいないクッキングデー」を実践していただくことで、家庭で食べものを無駄にせず、食品ロスを減らしていこう、という取り組みです。

冷蔵庫の中が整理できておらず、いつの間にか食材が傷んで捨ててしまった経験はありませんか？このようなことがないように、毎月30日には、冷蔵庫の中を点検し、傷みやすい食材や、賞味期限が近付いている食品を使い切る「冷蔵庫クリーンアップデー」を実践しましょう。

野菜の茎や皮は、ちょっとした工夫で美味しく食べられますが、つい捨ててしまいがち。毎月10日の「もったいないクッキングデー」では、食材を無駄なく使った料理に挑戦してみませんか？もったいないクッキングのヒントが詰まったレシピ集をホームページで公開しています。ぜひご覧ください。

「もったいない」を心掛け、毎日の料理、食事を楽しみながら、食品ロス削減と一緒に取り組みましょう。



もったいないクッキングホームページはこちら↓

●問い合わせ 環境政策課 (☎34-3268 ☎34-0400)

心の橋をあなたから #324

## ガラスの地下室

坑内労働者、兵士、警察官、消防士、その他危険な環境下での労働は、男性が多くを占めています。

これは、母性保護の観点から見て合理的だと考えられる反面、一方の性のみが危険な職業に集中する状況はおかしいとの考え方もあります。

直近のデータを見ると、日本の自殺者数は、男性が女性の2倍以上。さらに過労自殺は、約96%が男性で、女性の22倍ですが、女性の過労自殺は大きく報道されても、男性の場合は大きく報道されません。

刑法犯罪における男性の被害発生率は女性の2倍以上です。ホームレスはほとんどが男性であるというデータもあります。世界的に見られるこのような傾向を指して、ある社会学者は、男性が「使い捨ての性」にされていると言います。「『ガラスの天井』が最も高い賃金の職から女性が追い出され続けることを表すように、

『ガラスの地下室』は最も危険な職業に男性たちを就かせ続ける見えな壁を表している。」(ワレン・ファレル『男性権力の神話』)と表現しています。これは「女性」被抑圧側」「男性」抑圧側」という見方をせず、男女どちらの性差別もなくすべきという視点から、男性の過酷な状況を当然視する社会を批判しています。

日本では、男性の長時間労働と女性の家事・育児を当然とした前提のもとで、生き方の選択肢や十分な能力発揮の機会を男女ともに失いがちです。男性の「生きづらさ」と女性の「活躍しづらさ」は表裏の関係にあるという視点から「働き方改革」などに取り組み、これらを克服した社会を次の世代に引き渡すことが、今の大人の責任ではないでしょうか。

人権・男女共生課

(☎39-1105 ☎37-1153)

## 家庭でできる・今日からできる もったいない！！

だんだんと暑くなり、自動販売機で冷えたお茶やジュースを買いたくなる季節になりました。皆さん、使用したペットボトルを何気なくそのまま捨てていませんか。今さら人には聞けない、ペットボトルのリサイクルへの出し方を紹介します。

- ①必ずキャップを外し、ラベルをはがす
- ②軽くすすいで飲み残し等の汚れをとる
- ③収集日に各地区の収集場所に出す

私たちの生活は限りある天然資源に支えられています。使用したペットボトルをリサイクルすることで、大切な資源（石油）の消費を抑えることができ、環境への影響を少なくすることにつながります。できることから始めてみましょう。

【参考】(一社)プラスチック循環利用協会ホームページ

●問い合わせ 環境政策課 (☎34-3268)

## 中山文庫 7月のテーマブック

### 「水の中のいきもの」

市内各図書館では、毎月テーマブックの展示を行っています。今月は中山文庫の展示からおすすめの1冊をご紹介します。

これからの季節、海や川では、どんないきものに会おうでしょうか。今回は、絶滅種とされたクニマスのおはなしです。かつて、秋田県の田沢湖は、透明度の高さから「神秘の湖」と呼ばれ、世界でもここにしかいなかったクニマスをはじめ、たくさんの魚がすんでいました。ところが水力発電と農業用水のダム湖の工事をおこなったため、魚のすめない「死の湖」となってしまいました。それから70年後の2010年、絶滅したと思われたクニマスが500キロメートルも離れた山梨県の西湖で見つかったのです。この不思議な出来事は、子ども向けに書かれています、大人も十分楽しめる1冊です。



▲『クニマスは生きていた!』  
池田まき子/著者  
汐文社/出版  
2017年11月発行

中山文庫は、自然科学の本も多くそろっており、松本平を一望しながら子どもたちののびのび学べる図書館です。ぜひご家族連れでお越しください。

●問い合わせ 中山文庫 (☎58-5666 ☎58-5671)

## 医療メモ #358

### 松本市の前立腺がん検診

平成16年から松本市で前立腺がん検診が始まりました。今年で15年目になります。前立腺がんは、男性特有のがんで血液検査で調べることができ、前立腺から分泌されるPSA(前立腺特異抗原)というタンパク質を測定し、正常値を超えると専門医を受診するよう書類が来ます。

4000～5000人台でしたが24年度から6000人以上に増加しています。平成16年～28年延べ7万人が受診しています。その内、PSAが正常を超えた要精検者が、7000人でした。前立腺がんは判断されたのは、583人でした。

専門病院では、腹部エコー検査、触診(肛門に指を挿入し前立腺を触ります)を行い、精密検査をするか判断します。精密検査は、針生検という検査を行います。前立腺に10カ所程針を刺して、前立腺の組織を採取し、がんがないかどうかを確認する検査です。がんの治療は、手術、放射線治療(外照射、陽子線治療、小線源治療)、ホルモン治療などがありますが、年齢、転移の有無によって治療を選択します。

前立腺がんの死亡数は男性がんの中で肺がん、胃がん、大腸がん、肝臓がん、膵臓がんに次いで6番目に多いです。年齢によるがん死亡も、70歳以上で肺がん、前立腺がんの割合が増加しています。

今年の3月に国立がん研究センターから、平成13年～16年にがんと判断された人の10年生存率が発表されました。前立腺がんの10年生存率は約92%でした。前立腺がんは、死亡数は多いですが、早期発見すれば予後の良いがんということなのです。

検診を積極的に受けましょう。松本市医師会

松本市の前立腺がん検診の現状をお話しします。前立腺がん検診の受診数は、平成16年～23年は1年間で

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