



スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

# “薬膳料理”を作ってみよう!

さといも

## 里芋と赤いんげんまめのヨーグルトツナサラダ

栄養価(1人分)：エネルギー 110kcal / 塩分 0.2g

### 材料(2人分)

里芋	100g	a	赤いんげん豆(ゆで)	50g
レタス	1枚		ツナ(缶詰)	80g
さんしょう(粉)	少々		ヨーグルト	40g

### 作り方

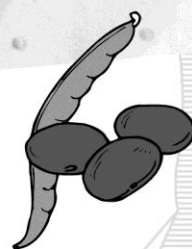
- ① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、電子レンジで3~4分加熱する。レタスは手でちぎり水気をきる。
- ② ボウルにaを入れてまぜ、①を加えて和える。
- ③ 器に盛りつけ、さんしょうをふる。



### ポイント

里芋 ⊕ いんげんまめ ⊕ ヨーグルト

気力が低下すると便秘の原因になることがあります。この組み合わせは、便通を良くすることができます。



簡単! 楽々!

## お家で“エコ生活”を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか…?

環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、

「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…?

そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に“エコ生活”を送るためのヒントをご紹介します!



エコ いしき



### ECOを意識してお買い物

今回はスーパーマーケットでの「エコを意識した商品の選び方」をご紹介します。

- 飲み物やヨーグルトなどを購入する際、「ペットボトル」や「プラスチック容器」に入って売られているものの代わりに、容器に「紙」を使った商品を選ぶ。ペットボトルはリサイクルできるとはいえ、地下資源のもの。できれば購入は控えたいものです。
- 牛乳は「ビン」に入ったものを選んで、使い捨てずに再利用を。
- ヨーグルトやアイスクリームを購入した際、レジで聞かれる「プラスチックスプーン」はできるだけもらわない。「ストロー」も同様です。
- お菓子は個別包装が少ない商品かどうか考えて購入し、なるべく「紙包装の商品」を選ぶようにしましょう。
- 持ち帰り用の食べ物類は、「アルミホイル」や「プラスチック」包装ができるだけ少ないものを選ぶ。
- スーパーで購入した商品は、トレーなどできるだけ不要な包装はその場で取って、スーパーに設置されている「回収ボックス」に入れて、ゴミを家に持ち帰らないようにしましょう。



これら全てを満たすお買い物は難しいかもしれませんが、1人1人がちょっとしたことを意識して買い物するだけでも、地球環境を良くするための大きな力になるのではないのでしょうか。