



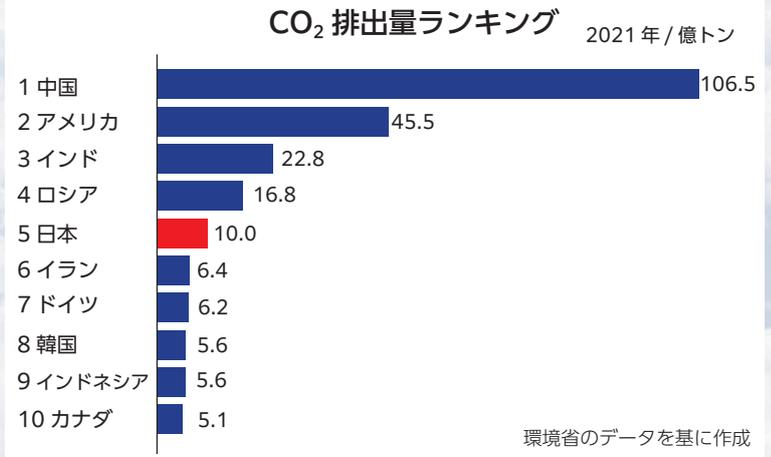
## 家庭でできるゼロカーボンシティの実現に向けた取組②

日本の年間のエネルギー起源のCO<sub>2</sub>\*排出量は10億トンで、国別で見ると中国、アメリカ、インド、ロシアに次いで、5番目に多くなっています。

これは、日本の国民1人あたり7.95トンのCO<sub>2</sub>を排出していることになります。

2050年度までにゼロカーボンを達成するためには、1人ひとりの心がけが必要不可欠です。自分のやれることからコツコツ取り組んでいきましょう。

※石油、天然ガスなど、化石燃料をエネルギー源として使用する際に発生するCO<sub>2</sub>のこと。



市役所や岩倉駅東西地下連絡道に、ゼロカーボンシティの実現に向けた取組のポスターを掲示しています。探してみてください！



健康いわくら 21～プラス1品、野菜料理の提案～

★「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



## 簡単！！美味しい野菜レシピ（キャベツ編）

健康課健康支援グループ（保健センター内☎37-3511）

### 塩ポンキャベツ

材料 2人分

- キャベツ 1/8玉 (150g)
- 塩こんぶ 8g
- ポン酢しょうゆ 大さじ 1/2
- ごま油 大さじ 1/2

※1人分の野菜の分量 (75g)

#### <作り方>

- ① ボウルにポン酢しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ② キャベツはひと口大にちぎる。
- ③ ①に②をいれて、全体に混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で2～3時間冷やした後、お皿に盛る。

※すべての材料をポリ袋に入れて、手でもんで味をなじませると、すぐ食べることができます。

…メモ…

キャベツは手でちぎると味のなじみがよいです。お好みの大きさに包丁で切ってもいいです。

