



# リサイクルQ&A

今回は、生ごみのリサイクルについて  
紹介します

十分に水切りして収集所へ出してください。



Q:

生ごみは回収されたあと、  
どうなるの？

A:

草木と混合し、堆肥としてリ  
サイクルされます。詳しくは、  
下記をご覧ください。



収集所



回収



大崎有機工場

草木持ち込み  
(庭木剪定、道  
路伐採、奉仕作  
業など)

生ごみ  
(食品残渣、生  
花、草花など)



家庭菜園に



『おかえり環ちゃん』

5 kg/ 俵 : 300 円  
15kg/ 俵 : 500 円

☆草木剪定くずは、福祉課環境係・野方支所にて、無料搬入券を発行します。(一般家庭用)

☆『おかえり環ちゃん』は、あすばる物産館・そおりサイクルセンター・大崎有機工場で販売しています。

《問い合わせ先》大崎町役場 福祉課 環境係 TEL 76 - 1111 内線 133



## 歯科衛生士だより

### だえき 『唾液について』

食べ物をかむと唾液が出てきますよね。今回は、この唾液の役割について考えてみましょう。

まず、唾液には殺菌・抗菌の作用があります。細菌の増殖を抑えて、免疫力を高めてくれます。唾液が多く出ること風邪やインフルエンザにもかかりにくくなります。まさに天然の予防薬です。ほかに、口の中の細菌や食べかすを洗い流す(むし歯や歯周病の予防)、消化を助ける、味覚・水分調節作用など様々な効能があります。

この唾液パワーは、若い人よりも高齢な人ほど弱まります。また同じ人でも、ストレスがたまったり、からだ疲労すると弱くなります。からだの状態が、唾液パワーを左右します。

唾液を多く出すには、やはりしっかりかむことでしょう。かむことにより、自分のお口の管理はもちろんですが、かむために必要な食材を使うことも大事でしょう。いわゆる昔ながらの和食は、かむための素材が多く含まれています。たくさんかむことで、素晴らしい薬になる唾液を自分自身で作り出すことができるのです。

近年は、健康ブームで、飲むだけのサプリメントや素材をジュースにしたものが多く出回っていますが、頼りすぎると『かむ』という本来の機能が果たせなくなってきます。忙しいあまり、食事をゆっくり摂る時間がないかもしれませんが、少しでも意識して見直してみましょう。

健康の源であり、入り口であるお口の健康を見直して、よくかんで『からだの薬』である唾液を増やしてみましょう。



健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 76 - 1111 (内線 146・147)