



# くらしのニュース5月号

2022年（令和4年） NO. 491 令和4年4月22日発行  
発行／苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306（直通）



## 地産地消

## 道内産の食材で、元気に!

5月に旬を迎える「グリーンアスパラ」は、甘みがあり水分をしっかり含みシャキッとした食感を楽しむことができます。アスパラは種まきから収穫までに2年以上の時間が掛かりますが、3年目からは10年ほど収穫することができる、たくましい野菜でもあります。ビタミンも豊富で、主にβカロテン（ビタミンA）ビタミンC、ビタミンKが多く含まれます。βカロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、ビタミンCは、**免疫力を高める力**があり、風邪をひきにくくなり、治癒を早める効果が期待できます。また、コラーゲンの生成にも関与するなど特に女性は積極的に摂取したい野菜です。

「イチゴ」もこれから旬を迎える野菜です。イチゴもビタミンCが豊富ですが、葉酸にも注目です。葉酸は、赤血球を創りだすのに欠かせない**栄養素**で、鉄分も含まれているので**貧血対策に特に効果的**です。

「ホタテ」漁は、大きく分けて2つの養殖の方法があります。冬から春にかけて水揚げされる垂下（すいか）式と初夏から秋にかけて水揚げの最盛期を迎える地撒き（じまき）式です。どちらも、北海道の豊かな自然環境の中で時間をかけて育てられ、美味しいホタテとなります。ホタテの貝柱を一日100～150gを食すると、大人一人が一日に必要なタウリンが摂取できるそうです。また、悪性貧血予防に効くビタミンB12や葉酸、**味覚障害を予防**する亜鉛など、身体にうれしい栄養素も含まれています。

「長芋」の収穫量は、北海道と青森県が圧倒的に多く、この2つの道県で全国の8割以上を生産しています。長芋は、いも類ですので、なんとなく秋の終わり頃が旬のイメージがありますが、春にも旬があり年2回の旬がある珍しい野菜です。

長芋には、亜鉛やカリウム、鉄などのミネラル成分やビタミンB群・C群などの栄養成分がバランスよく含まれています。

## お金を使うことは投票するのと同じ?

お金を使って商品を購入したりサービスを利用することは、その販売元の企業などに投票していることとなります。私たちの世代だけでなく、私たちの子や孫世代が安心して暮らしていけるよう、生産の背景や製品・サービスがどのように提供されているのかについて見極める、**消費者市民社会**の実現につながる行動を意識しましょう。



## 消費者市民社会ってなに?

消費者一人ひとりが、社会情勢・地球環境・未来などを深く思い、自分のこととして捉え、より良い社会の実現のために、改善や発展に取り組んでいく社会のことです。

## 私たちにできること!!

決められた金額を支払えば、誰でも欲しい物を手に入れる事ができます。しかし、皆さんは自分の消費行動が地球環境などの様々な問題と深い関わりがあることを意識していますか。

例えば、あまりに格安な製品は過酷な低賃金労働によって提供されているかもしれません。**製品やサービスを選ぶ際は、その背景について考えたり、無駄なものを買わないよう心掛けることが大切です。**

### 《価格が極端に安い》

途上国の子どもたちが違法労働を強いられた結果かも知れません。



### 《本当に必要な物》

不必要な物の購入は余分なゴミの発生に繋がり、環境問題を悪化させる一因となります。

### 《原料を確認しよう》

環境に悪いものや人体に有害な原料が使用されているかも知れません。

