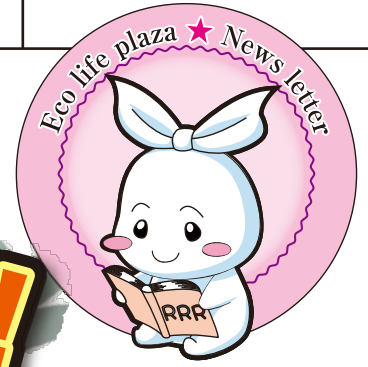


# エコライフプラザ通信

vol.36

〒124-0012  
葛飾区立石 1-9-1  
(立石図書館併設)  
TEL.03-3696-8225  
編集・発行  
葛飾区リサイクル清掃課



## もったいない! 食品ロスを減らそう!

### ～ 長ネギ編 ～

エコライフプラザ通信では、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。今回は「長ネギ」を使ったメニューなどをご紹介します。

詳しくは、2ページ目をご覧ください。

#### <長ネギに含まれる栄養成分と効用>

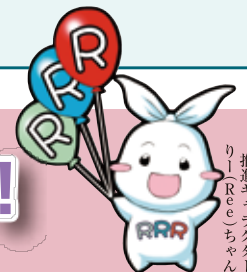
##### ◆長ネギの匂いの正体は?

長ネギ特有の強い香りの成分は「硫化アリル」と言う成分によるもので、ビタミン B1 の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。更に消化液の分泌を促す働きもあります。

##### ◆風邪に効くって本当?

昔から風邪をひいたときには焼いた白ネギをのどに当てたり、ネギを食べるといいと言われていましたよね。これは、あの刺激臭や辛味の成分でもある「硫化アリル」の効果で、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。非常に揮発性が高いので、のどに当てるだけでも効くというわけです。

## 10月は「ごみ減量月間」です!!



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター「RRRちゃん」

葛飾区では10月を「ごみ減量月間」と定め、さまざまな取組みを行っており、今年度も区内各地区で、「ごみ減量キャンペーン」を実施します。

今年は、ペットボトルなどの使い捨て容器の削減に向けて、区民が簡単に取り組むことができるよう、新たにマイボトルの配布を行います。

「ごみ減量キャンペーン」の詳細につきましては、広報かつしか9月15日号や、区公式ホームページでお知らせしています。

問い合わせ先・申込み先 葛飾区リサイクル清掃課(☎03-5654-8273)