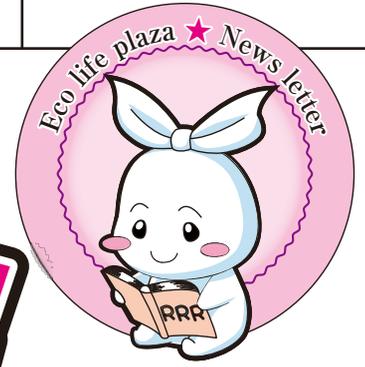


エコライフプラザ通信

vol.37

〒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!

～ 茶葉編 ～

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「茶葉」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。

<茶葉に含まれる栄養成分と効能>

◆茶葉に隠された秘密とは?

「お茶を飲むのは、身体に良いこと!」という話を聞いたことがありますよね。確かにお茶を飲むことで、お茶に含まれているカテキン等の成分が脂肪燃焼や殺菌作用効果をもたらすと言われています。

ただ茶葉に含まれる栄養成分にはカテキン等の水溶性と脂溶性(水に溶けない)があり、お茶を「飲む」だけでは、摂取できない成分もあります。

◆茶葉を食べるとこんなメリットが!

茶葉に含まれる脂溶性のベータカロチン(プロビタミンA)、ビタミンEはがん予防や老化抑制因子としても知られています。ビタミンE(VE)はナッツや植物油に多く含まれ、これらからの摂取は高カロリーを伴いますが、茶葉から摂れば低カロリーです。

プロビタミンAやビタミンEは水やお湯に殆ど溶けないため、茶葉を使った料理を食べることで、これらのビタミンも摂ることができます。

茶葉に含まれる栄養成分

[水溶性]

カテキン、ビタミンC、カフェイン、アミノ酸、糖質

[脂溶性]

ビタミンE、ベータカロチン、食物繊維、ミネラル、葉緑素、カテキン(一部)



葛飾区ごみ減量・3R
推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん

かつしかエコライフプラザ年末年始の営業日について

| 年末年始のお休み | 12月 | | | | | | | 1月 | | | |
|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 25日 (月) | 26日 (火) | 27日 (水) | 28日 (木) | 29日 (金) | 30日 (土) | 31日 (日) | 1日 (月) | 2日 (火) | 3日 (水) | 4日 (木) |
| エコトレーニングルーム(展示学習コーナー) | | | | 休 | | | 休 | 休 | 休 | 休 | |
| リユース家具展示・販売コーナー | | | | 休 | | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 日用不用品販売コーナー(ゆず屋) | | | | 休 | | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 喫茶コーナー(タッセル) | | | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |