

エコライフプラザ通信

vol.44

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(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
TEL.03-5654-8273

もったいない! 食品ロスを減らそう!



～ おもち編 ～

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「おもち」です♪

おもちの意外!?な効能

お正月といえば「おもち」ですよね。おもちの入ったうどんを「ちからうどん」と呼ぶように、昔から力が出る食べ物と考えられてきました。切り餅2つが、お茶碗軽く1杯のご飯とほぼ同じカロリーがあり、同じ量食べるのであれば、おもちのほうがより多くの栄養を摂取できます。

おもちの原料となる「もち米」はでんぷんの成分がほぼ「アミロペクチン」でできています。このアミロペクチンは、加熱することで粘り気が出る性質があります。この成分のおかげでもちもちとしたおもちが出来上がるのです。おもちに含まれているアミロペクチンは消化も良く、また炭水化物も同量のご飯に比べると多く含まれているため腹持ちのいい食材です。食べすぎはよくありませんが、運動前などには適した食材といえます。

家庭で 余りがちな食品

11月4日(日)に開催された「ごみ減量・清掃フェア」
11月17日(土)、18日(日)に開催された「フードフェスタ」にて
家庭で余りがちな食品についてのアンケートを実施いたしました。

結果は3ページ目です!

アンケート エントリーは下記の4品目、皆さんはどれが一番だと思えますか?



葛飾区ごみ減量・
3R推進センター
D-Treeちゃん



安くてたくさん買うが、使い切れずに賞味期限が切れる。



お正月に食べてた余りが、ゴールデンウィークに棚から見つかる。



一房買ったは良いけれど、最後の一つが黒くなる。



買ったものの、カレーライス以外に出番がない。