

# エコライフプラザ通信

vol.49

〒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!



### ～かぶ編～

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「かぶ」です♪

#### かぶによる健康効果

- ◆ジアスターゼ(アミラーゼ)が胃腸の消化機能を高めませんが、加熱すると効果を失います。(サラダ等に)
- ◆カリウムやビタミンB6がむくみの解消に役立ちます。
- ◆ビタミンC、ビタミンE(葉)、カロテノイド(葉)が老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。

#### かぶのおすすめ調理法

- ◆小さいかぶは皮も食べられますが、大きいかぶは皮が固いので厚めにむいて調理しましょう。皮はきんぴらにして食べることができます。葉は漬物や炒め物にできますから捨てることはありません。10月～12月の今が旬のかぶをおいしく食べ切りましょう。



葛飾区ごみ減量・PR推進キャラクター  
D-I (Re)ちゃん

## おもちゃの交換会「かえっこバザール」 親子で楽しむ「エコライフ体験イベント」

開催日時: 令和元年12月7日(土) 10時～12時

開催場所: 東奥戸児童館(葛飾区奥戸4-20-11)

申込み: 不要。直接会場へお越しください。



洋服交換会



着なくなったマニティ服や子供服などを持ち寄り、他の参加者の服と交換します。

フードドライブ



ご家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉団体や施設に寄付をする活動です。

かえっこバザール



子ども限定!家庭で遊ばなくなったおもちゃを持ってきて、会場でほしいおもちゃと交換できます。

【この内容は昨年のものです】