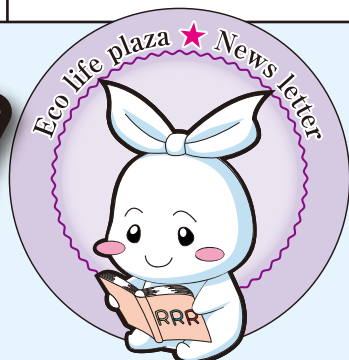


エコライフプラザ通信

vol.53

〒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!



～オクラ編～

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「オクラ」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。



オクラに含まれる栄養成分と効用

◆オクラのぬめりの正体は?

オクラに含まれるぬめりの成分はガラタク、アラバン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチン整調作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるとされています。

◆オクラは緑黄色野菜のβカロテンも豊富!

オクラにはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれていると言われています。抗発ガン作用や免疫賦活作用(からだの免疫を活発にする作用)で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や視力維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。

ご家庭で不用になったモノはありませんか? →

不用品交換情報をご利用ください

ご家庭で使わなくなった家具や電化製品、日用品など、捨てるにはもったいない物の処分にお困りではないでしょうか。区ではそのようなまだ使える物を譲りたい方や、品物を譲ってほしい方の情報提供をおこなっています。不用なものを他の方に譲って繰り返し利用する「再利用(リユース)」を通して、ごみの減量に取り組んでいます。

「譲ります」「譲ってください」情報を登録し、区のホームページや区施設等でお知らせしています。
※希望する品物があった場合は、登録した方に直接連絡し、交渉してください。

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



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
D-I(Re)eちゃん