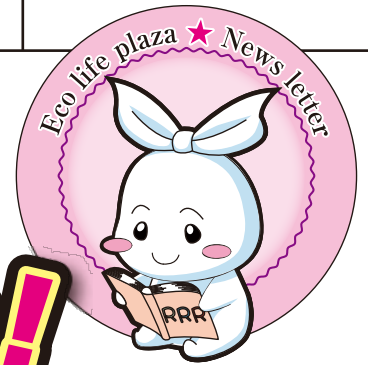


エコライフプラザ通信

vol.35

〒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!

～レタス編～

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「レタス」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。

<レタスに含まれる栄養成分と効用>

◆レタスの栄養成分

レタスの95%以上が水分ですが、ビタミンやミネラルなど様々な栄養成分を含んでいます。

レタスに含まれるビタミンKは、ケガや内出血を起こしたときに止血する働きがあるほか、丈夫な骨づくりに欠かせない成分です。

また、サニーレタスなどの葉レタスは、通常のレタスに比べて約9倍のビタミンA、約2倍のカリウムを含み、ビタミンAには、粘膜を強化してカゼなどの感染症を予防する効果が、カリウムには、塩分を体外へ排出して高血圧を予防する効果があります。

◆レタスの意外な効能

レタスからにじみ出てくる白い液体には、ラクチュコピクリンという成分が含まれています。

レタスに含まれているラクチュコピクリンは少量ですが、このラクチュコピクリンには鎮静作用があるといわれており、自律神経のバランスを整えてイライラや興奮を抑制する効果が期待されています。

また、催眠促進の効果、肝臓や腎臓の機能を高める効果も期待されています。

「社会科見学バスツアー」の参加者を募集しています!

環境活動やごみ減量に積極的に取り組んでいる企業を見学する「社会科見学バスツアー」の参加者を募集しています。

詳しくは広報かつしか 7 月 5 日号、葛飾区ホームページをご覧ください。

開催日時：平成29年 8 月25日(金)午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分(予定)

見学先：コアレックス三栄株式会社 東京工場(神奈川県川崎市)
かわさきエコ暮らし未来館(神奈川県川崎市)

対象：区内在住の小学 4 ～ 6 年生のお子さんと保護者 15 組
申込み締切日：平成 29 年 7 月 31 日(月)必着・多数の場合抽選

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

