

エコライフプラザ通信

vol.42

〒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!



～かぼちゃ編～

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「かぼちゃ」です♪

<かぼちゃの栄養・効能について>

かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜ですが、かぼちゃに含まれる栄養成分の中でも、含有量の多さで目をひくのがβ-カロテンです。

β-カロテンは、カロテノイドの一種で、体内でビタミンAに変換される栄養成分です。このビタミンAは、風邪やC型肝炎などの感染症、ガンなどの免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果があると言われています。β-カロテンは実よりも皮の方に多く含まれていますので、皮も煮物などにして摂取するのがオススメです。

また、かぼちゃに含まれるビタミンCには、細胞の酸化を防ぐ抗酸化作用やメラニン色素が作り出されるのを防ぐ効果があり、免疫力の向上やそばかすやシミの予防が期待できます。

2頁にはかぼちゃの「ワタ」を利用したレシピも掲載していますので、ぜひご活用ください♪

毎年10月は「ごみ減量月間」です!!

今年も、ごみ減量に関するアンケートにご回答いただいた方にごみ減量につながる啓発品を差し上げる「ごみ減量キャンペーン」を中心に、ごみの減量やリサイクルの促進を呼びかける普及啓発活動を実施します。

「ごみ減量キャンペーン」の日時や場所などの詳細については、広報かつしかや葛飾区ホームページでお知らせします。

皆さまのご参加をお待ちしております。

【お問い合わせ】

葛飾区リサイクル清掃課 ごみ減量推進係 TEL.03-5654-8273



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん