

エコライフプラザ通信

vol.45

〒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! ～タケノコ編～



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「生タケノコ」です♪

春の香を堪能でき、美肌メリットも得られます

タケノコは、竹の若芽の総称です。70種類ほどある竹の中で食用はモウソウチク・マダケ・ハチクなど、ほんの数種類です。旬のタケノコには以下のような効用があります。



- (1) **便秘解消** → 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を含んでいます。腸内を刺激して腸のぜんどう運動を助けてくれます。
- (2) **ダイエット** → 超低カロリーながら、歯ごたえや食べごたえが抜群で、ダイエットにぴったりです。カリウム・ビタミンB₁・ビタミンB₆が含まれ、むくみが気になる時もおすすめです。
- (3) **疲労回復** → チロシン・グルタミン酸などのさまざまなアミノ酸が含まれており、気分をアップしてくれます。

かつしかルール をご存じですか?

★平成30年度のかつしかルール★

- ◎生ごみの減量(生ごみの水きり、食材の使いきり、食べきり)
- ◎雑紙(ざつがみ)の分別

ほんの少しのひと工夫!

- ①生ごみは、捨てる前にギュッと**水きり**して、10%の減量効果
- ②食材は必要な分だけ買い、冷凍できる食材は下処理して冷凍保存し、**使いきり**
- ③アレンジレシピに挑戦して、残った料理もおいしく**食べきり**
- ④ティッシュBOXやチラシ、お菓子の箱や紙袋など、資源の日に出せばリサイクルできる紙類(段ボール、新聞、雑誌、本、紙パックを除く)を**雑紙(ざつがみ)として分別**

リーちゃんのごみのダイエット!

2020年度までに、区民1人1日当たりの家庭ごみ量を450gまで減らそう!(2017年度は501gでした)

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

紙袋、はがき封筒、ティッシュBOX、包装紙、カレンダー、コピー用紙、チラシ