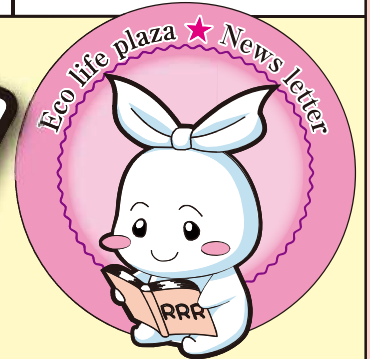


エコライフプラザ通信

vol.48

〒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!



～レンコン編～

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「レンコン」です♪

レンコンの穴はいくつ?効能は?

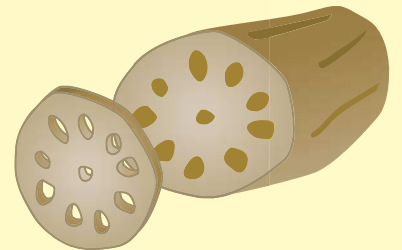
普段、何気なく食べているレンコンですが、みなさんは、レンコンの穴がいくつあるかご存知ですか?

レンコンの穴は、真ん中に小さいものが1個、まわりに9個、全部で10個あるのが普通だそうです。この穴は水上の葉につながっており、レンコンの節々から出ている根に酸素を供給しています!

日本では、この穴が先を見通せる縁起物として扱われており、おせち料理などにも使われています。

このレンコンですが、実は栄養素の宝庫なのです♪

- ☆ビタミンC→疲労回復、美肌効果、老化防止♪
- ☆タンニン→ポリフェノールの一種で、抗酸化作用、悪玉コレステロールの減少♪
- ☆カリウム→高血圧の予防♪
- ☆食物繊維→便秘解消♪



暑い時期が終わり、季節の変わり目は、体調を崩しがちですが、レンコンを食べて元気に過ごしましょう♪

毎年10月は「ごみ減量月間」です!!

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ています。

皆さまのご参加をお待ちしております!

みんなで
ごみ減量に
取り組もうね♪



【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