

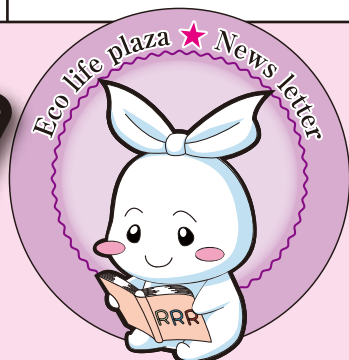
エコライフプラザ通信

vol.55

〒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!

～白菜～



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「白菜」です♪

美肌・ダイエット・風邪予防・便秘予防

- ◆ビタミンCは、りんごや梨の5倍!
→シミ・そばかすを防いでくれます。
→免疫力を高めてくれるので、風邪予防に効果的。
- ◆100g食べてもカロリーたったの14kcal!
- ◆たくさん含まれる水分と食物繊維で便秘改善!
- ◆生のまま食べるのがおすすめ!
加熱調理する時は、歯ごたえが残るくらいに調理しましょう。



かつしかルールをご存じですか?

★令和2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、約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ティッシュの箱やチラシ、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



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん

