

もったいない！ 食品ロスを減らそう！



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、連載します。

今回は「**里芋**」です♪

里芋は、栄養成分がたくさん詰まった優秀食材です。

～里芋の栄養面での特徴～

高血圧の予防・改善

腸内環境の改善

肥満予防

便秘予防

コレステロールを下げる

血糖値を下げる

～里芋の栄養を逃さない調理法～

★おすすめは「蒸す」調理法

蒸した里芋に田楽味噌をつけて食べると美味しいですよ♪

★里芋を煮物にする場合は、汁を煮詰めて水分を蒸発させることで、栄養を無駄なくとることができます。

かつしか食べきり協力店募集

「食品ロス」削減に向けて、取り組みを行っている区内店舗を「かつしか食べきり協力店」として登録し、区のホームページやイベント等で取組内容や店舗情報を、広く区民にPRしています。

登録を希望する方は、区ホームページ（右のQRコード）から申請書をダウンロードし、リサイクル清掃課までご送付ください。

【協力店に必要な条件（取組内容）どれか1つでも当てはまれば登録可能です！】

① 希望量に応じた食事の提供

例) 小盛りメニュー、-halfサイズメニューの設定をしているなど

② 食べ残し削減のPR活動

例) PRポスターなどの掲示による啓発、店員による注文時の適量注文の呼びかけ、宴会時などの食べきりの呼びかけなど

③ 食料品販売での対応

例) 量り売り・ばら売りの実施、規格外品や賞味期限・消費期限間近の食品の値引き販売など

④ 上記以外の食品ロス削減の工夫

例) 堆肥化・資源化の取組、食材の使いきりの取組、フードバンクへの食糧提供など

