

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「きゅうり」です♪

きゅうりは「涼」をもたらす野菜の代表で、旬の時期は6月から9月です。



～きゅうりに含まれる栄養素～

【きゅうりの栄養素（100gあたり）】

きゅうりは約95%が水分で、エネルギー量も13Kcalと低カロリーの食品です。きゅうりは栄養がない野菜と思われがちですが、次のような栄養成分が含まれ、その効果が期待できます。

○カリウム・・・200mg

○ビタミンC・・・14mg

○β-カロテン・・・330 μg

食感がよく、夏野菜として親しまれているきゅうりを色々な料理で用いることでカリウムやビタミンCの補給になります。きゅうりに含まれているβ-カロテンは、油を使って軽く炒めればその吸収力もアップします。

不用品交換情報をご利用ください！

ご家庭で使わなくなった家具や電化製品、日用品など、捨てるにはもったいない物の処分にお困りではないでしょうか。区ではそのようなまだ使える物を譲りたい方や、品物を譲ってほしい方の情報提供を行い、不用品を他の方に譲って繰り返し利用する「再使用(リユース)」を通して、ごみの減量に取り組んでいます。詳しくは葛飾区ホームページをご覧ください。



▲不用品交換情報 HP