

エコライフプラザ通信

vol.39

〒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!



～アスパラガス編～

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「アスパラガス」です♪ 詳しくは、2ページをご覧ください。

<アスパラガスの栄養・効能について>

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸という成分は、疲労回復や美肌効果を持っていることで注目されています。また、抗酸化作用を持つビタミンC・ビタミンEや高血圧改善効果のある栄養素GABAを多く含んでいるため、健康にも美容にも良い食材なんです。

ビタミン類が含まれている野菜でも、種類によっては茹でると流失してしまうものが多くあります。しかし、アスパラガスに含まれるビタミン類は茹でてでも流失しないという特徴があり、それほど量は多くありませんが火を通して栄養を摂ることができます。

保存する際は濡れた新聞紙等で包んで乾燥を防止し、立てて保存すると鮮度と味を維持できますよ♪

ご家庭で不用になったモノはありませんか? 不用品交換情報をご利用ください



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

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おこなっています。不用なものを他の方に譲って繰り返し利用する「再利用(リユース)」を通して、ごみの減量に取り組んでいます。

「譲ります」「譲ってください」情報を登録し、区のホームページや区施設等でお知らせしています。



※希望する品物があった場合は、登録した方に直接連絡し、交渉してください。

申込み・お問い合わせ先 リサイクル清掃課TEL.03-5654-8273