

# エコライフプラザ通信

vol.41

〒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!



### ～そうめん編～

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「そうめん」です♪

#### <そうめんの栄養・効能について>

そうめんは、炭水化物以外に筋肉や体組織をつくるうえで必須の栄養であるタンパク質を豊富に含んでいます。3大栄養素の一つであるタンパク質が不足すると、めまいや体のだるさを引き起こす原因となります。夏バテなど暑さに負けない体づくりのためにも、毎日の食事からきちんと摂りましょう。

また、そうめんは食物繊維も多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、排出を促す効果があり、腸内の清掃役として、生活習慣病の予防や改善に効果があります。このほか、必須ミネラルであるセレンやモリブデンを含んでおり、細胞の老化防止や貧血予防に効果的です。ただし、そうめんばかり食べていては、すぐに飽きてしまいます。そこで、夏に食べやすい食材のそうめんにも、夏になると不足しやすい栄養を豊富に含んだ肉や野菜を組み合わせると夏バテには効果てきめんです。一気に食欲を回復し、夏の暑さに対抗するための体力をつけましょう。2頁にはレシピを掲載していますので、ぜひご利用ください♪

## 「社会科見学バスツアー」参加者を募集しています

開催日時：平成30年8月23日(木)8時30分～16時30分(予定)

開催場所：エフピコ関東リサイクル工場(茨城県結城郡八千代町大字平塚 4448)  
キャノンエコテクノパーク(茨城県坂東市馬立 1234 番地)

【対象】 区内在住の小学4～6年生のお子さんと保護者 15組

【申込み〆切日】 往復ハガキに『住所・氏名(親と子)・年齢・電話番号』を書いて申し込みください。

平成30年7月30日(月)まで。(必着・多数抽選)

子どもから大人までごみの減量や3Rについて楽しく学べるイベントです。

※詳細は広報かつしか7月5日号または区ホームページをご覧ください。

おうちから出る  
食品トレイが  
集まる工場だよ!



葛飾区ごみ減量・  
3R推進キャラクター  
リー(Ree)ちゃん

申込み・お問い合わせ先 リサイクル清掃課 TEL.03-5654-8273

