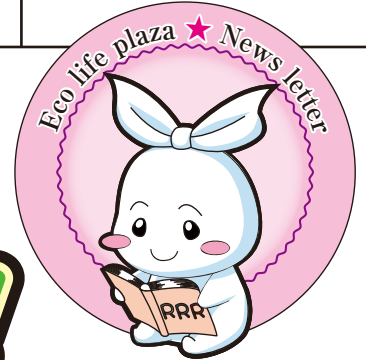


エコライフプラザ通信

vol.34

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
(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



もったいない! 食品ロスを減らそう!

～ オクラ 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「オクラ」を使ったメニューなどをご紹介します。

詳しくは、2ページ目をご覧ください。

<オクラに含まれる栄養成分と効用>

◆オクラのぬめりの正体は?

オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチンは整調作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。

◆オクラは緑黄色野菜のβカロテンも豊富!

オクラにはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれていると言われています。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や視力維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。



かつしかEcoエコフェスタ2017

を開催します!

開催日時：平成29年6月25日(日)10～16時

開催場所：かつしかエコライフプラザ(葛飾区立石1-9-1)

人気のさき織り体験やリユース家具無料提供など、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。

※詳しくは広報かつしか6月15日号(予定)でお知らせします。

