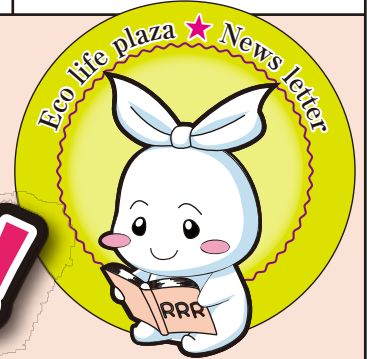


エコライフプラザ通信

vol.40

〒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!



～ピーマン編～

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「ピーマン」です♪ 詳しくは、2ページをご覧ください。

<ピーマンの栄養・効能について>

ピーマンに豊富に含まれているビタミンAとCは、細胞の働きを活性化させ、風邪予防や疲労回復に効果を発揮します。また、ビタミンCは脂肪の代謝を促し、血中の脂肪を除いてくれますので、高血圧や動脈硬化の人には、最適な野菜の一つといえるでしょう。このほか、お肌の美容にも効果的です。ビタミンCがシミ、ソバカスなどメラニン色素の沈着を防ぎ、同時にビタミンEが血行をよくして肌を滑らかに美しく保ちます。加熱によるビタミン類の破壊が気になりかもしれませんが、油での加熱(炒める)だと問題なく、ビタミンCを摂ることができます。また、ピーマンの種はカプサイシンが含まれているため、脂肪燃焼効果があります。調理方法を工夫すれば食べることができます。2頁にはレシピを掲載していますので、ぜひご活用ください♪

かつしかEcoエコフェスタ2018を開催します!

開催日時:平成30年7月1日(日)10時~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モザイクタイル作り、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25日号(予定)でお知らせします。



さき織り体験



モザイクタイル作り



リユース家具無料提供コーナー