

〒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

エコライフプラザ通信

vol.53

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タク、アラバン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチン整調作用を促し、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(からだの免疫を活発にする作用)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、髪や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。

ご家庭で不用になったモノはありますか? →



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 ▶ 葛飾区リサイクル清掃課 ☎(03-5654-8273)



栄養満点のオクラを上手に使い切る方法をご紹介します。ぜひ実践してみてください。



オクラのヘタの取り方

オクラの廃棄は主にヘタの部分です。ヘタをぎりぎりまで落として先を剥くことで、廃棄率を15% ※から5.5%に減らすことができます。

※日本食品標準成分表2015年度版より



ヘタの半分ほどを切り落とします。



鉛筆のように先を剥きます。



ヘタを取ったオクラと廃棄部分

オクラのストック方法

オクラは傷みやすい食材です。4~5日に変色してしまうこともあり、おいしさが落ちてしまいますが、冷凍することで保存期間を長くすることが可能です。

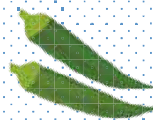
1. ヘタを取ったオクラを下ゆでし、水にとって冷まします。
2. 水気をきり、好みの大きさにカットします。
3. 保存袋等に入れて冷凍します。1か月ほどはおいしく食べられます。



オクラとイカの和え物



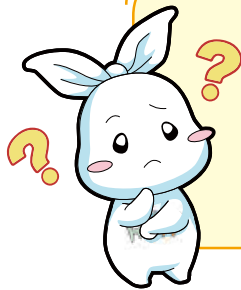
材料	分量
オクラ	4本
イカ(刺身用)	25g
削り節	適量
ポン酢	小さじ1
醤油	小さじ1/4



作り方

1. 解凍したオクラとイカを混ぜ合わせます。
2. ポン酢と醤油を加え合わせます。
3. 器に盛り、削り節をのせたら出来上がりです。

かつしか3Rサポーターの会 メンバーを紹介します！



みんな「かつしか3Rサポーターの会」って知っている？
葛飾区のごみ減量や3Rを推進する活動を行っている団体なんだから！
区が実施した3R推進パートナー養成講座を修了した有志の方々により
平成27年度に結成されたよ♪
具体的には、どんな活動を行っているんだろうね。
まずは、会長の佐々木定治さんにお話をうかがってみよう！



かつしか3Rサポーターの会
会長 佐々木 定治さん

☆1週間のスケジュールは？

- ・かつしか3Rサポーターの会主催の事業の進捗状況の把握
- ・役員会・全体会の運営要綱作成について
- ・各種文書作成や清掃課との連絡
- ・ごみ減量に関する各種イベントへの参加

☆3R推進活動以外にどんな活動をされていますか？

かつしか花いっぱいレポーター・葛飾区緑化推進協力員・葛飾区生物多様性推進委員・葛飾区地球温暖化対策地域推進協議会委員・葛飾区自然環境レポーター・小学校での環境教育に関する授業・中学校科学部顧問・私立保育園の園庭管理・環境カウンセラーをしています。

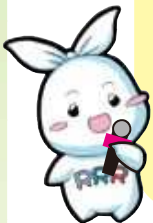
☆活動を行うにあたり気を付けていることは何ですか？

活動をする時は対象や相手がいます。ですから独りよがりではなく、3つのキーワードを大切に活動しています。「心」「理解」「実行」です。

☆3R推進活動について魅力は何ですか？一言お願いします！

3R推進活動は、必ず結果がでます。取り組む姿勢が熱心であれば、葛飾区のごみ減量に寄与することができるからです。それを目標にして活動できることが魅力です。

佐々木さんは、常に周囲に気を配り、熱心にごみ減量・3R推進活動に取り組んでくださっています。ご協力ありがとうございました。



葛飾協働まちづくり表彰を受けました。



ごみ減量・清掃フェア等のイベントに参加してもらっています。



小学生での環境学習

かつしか3Rサポーターの会のボランティアとして ご協力いただける方を募集しています。

「かつしか3Rサポーターの会」は、葛飾区のごみを減らすために、葛飾区と一緒に様々な講座の企画・運営や区主催のイベント等で活動しています。
また、ボランティアとしてご協力いただける方を募集しています。ご興味のある方は、ぜひ一緒に活動しましょう☆

連絡先

葛飾区環境部リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273



葛飾区ごみ減量・3R推進
キャラクター（Ree）ちゃん

エコライフプラザ 7月～8月の予定 夏の子ども向け講座

木工作「ペン立て作り」

日 時：①7月18日(土) ②7月25日(土)
 両日とも9:30～10:30または10:45～11:45
 申込み：7月7日(火)9時から電話受付(先着順)
 詳細は広報かつしか【7月5日号掲載予定】

おがくず粘土工作

日 時：7月18日(土) 10:00～11:30
 申込み：当日先着受付(材料がなくなり次第終了)

「布ぞうり作り」

日 時：7月18日(土) 13:00～16:15
 申込み：7月8日(水)9時から電話受付(先着順)
 詳細は広報かつしか【7月5日号掲載予定】



リサイクル消しゴム工作

日 時：7月18日(土) 10:00～11:40
 申込み：当日先着受付(材料がなくなり次第終了)
 詳細は広報かつしか【7月5日号掲載予定】

木工作「バランス迷路作り」

日 時：7月18日(土)
 ①13:00～14:30 ②14:45～16:15
 7月25日(土) 10:00～11:30
 申込み：7月7日(火)9時から電話受付(先着順)
 詳細は広報かつしか【7月5日号掲載】

新聞紙でちぎり絵「うちわ作り」

日 時：7月25日(土)
 ①13:00～13:45 ②14:00～14:45
 申込み：7月8日(水)9時から電話受付(先着順)
 詳細は広報かつしか【7月5日号掲載予定】

エコ手芸「ロゼット作り」

日 時：7月25日(土)
 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50
 申込み：7月8日(水)9時から電話受付(先着順)
 詳細は広報かつしか【7月5日号掲載予定】



ぜひ、来てね♪



★この他にも講座を開催する予定です。詳しくは広報かつしか、または区ホームページでご確認ください。

広報かつしかのホームページ

葛飾区

広報かつしか

検索



日	月	火	水	木	金	土
7/12	13	14	15	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17	18 ★おがくずねんど工作 ★ペン立て作り ★バランス迷路作り ★リサイクル消しゴム工作 ★布ぞうり作り
19	20	21	22	23 家具・日用不用品 喫茶休業	24	25 ★ペン立て作り ★バランス迷路作り ★新聞紙でちぎり絵作り ★ロゼット作り
26	27	28	29	30 休館日	31	8/1
2	3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8
9	10	11	12	13 家具・日用不用品 喫茶休業	14	15
16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22
23	24	25	26	27 休館日	28	29
30	31	9/1	2	3 家具・日用不用品 喫茶休業	4	5
6	7	8	9	10 家具・日用不用品 喫茶休業	11	12