

エコライフプラザ通信

vol.54

〒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!

～海苔編～



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「海苔」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。



海苔に含まれる栄養成分と効用



◆海苔の語源や保存方法は?

海苔の語源とは「ぬらぬら・ぬるぬるしたもの」という意味から生まれた言葉で、縄文時代に魚や貝と同じように食べられていましたが、江戸時代に海苔の養殖が始まり一般的に広まったとされています。

保存するときは容器から出したらなるべく戻さず、乾燥した状態を保つことが大切です。湿気った海苔は再び元の状態へは戻りません。傷んでいないようであれば、佃煮などに作りかえると良いです。



◆海苔はビタミン、ミネラルが豊富!

海苔はビタミンA、ビタミンB₁、ミネラル、ビタミンB₂、ビタミンC、葉酸などを多く含みます。ビタミンAは、髪や視力の維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。ビタミンB₁はごはんをエネルギーにかえるのに必要な栄養素であるためおにぎりや海苔巻きは合性がいいです。ビタミンCはシミを防ぐ効果があります。また、普通のビタミンCは熱に弱いのですが、海苔のビタミンCは熱に強いのが特徴です。ミネラルはカルシウム、ヨード鉄などが豊富です。葉酸と鉄は貧血予防になります。

10月16日は「世界食糧デー」です!

毎年10月16日は「世界食糧デー」です。日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が年間約612万トン※1も廃棄されています。家庭での「食品ロス」を減らすために、食材の使いきり、食べきりが大切です。

※1 農林水産省「食品ロス量(平成29年度推計値)」より



葛飾区ごみ減量3R推進キャラクター
R(R)eeちゃん

お問い合わせ先 ▶ 葛飾区リサイクル清掃課 ☎(03-5654-8273)