

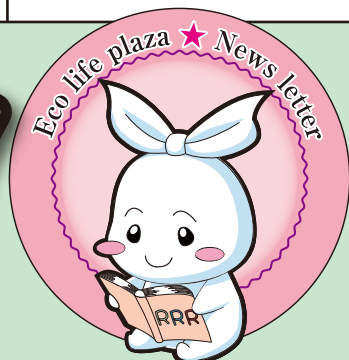
エコライフプラザ通信

vol.56

〒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!

～カリフラワー編～



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「カリフラワー」を使ったメニューなどをご紹介します。

カリフラワーに含まれる栄養成分と効用

◆カリフラワーとブロッコリーの違いは？

ブロッコリーとカリフラワーは、同じアブラナ科の野菜でキャベツの仲間です。カリフラワーはブロッコリーが突然変異したものといわれています。

栄養価の違いでは、カリフラワーにはカリウムやビタミンCが多く含まれ、ブロッコリーにはβ-カロテンや葉酸、ビタミンCが多く含まれます。ブロッコリーのほうがビタミンCの含有量は多く、カリフラワーは加熱によるビタミンCの損失が少ないとされています。

◆カリフラワーは食物繊維やカリウムが豊富!

カリフラワーは食物繊維やカリウム、ビタミンCなどを多く含みます。食物繊維は不溶性の食物繊維を多く含むため、便通の改善が期待できます。カリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。また、イソチオシアネートには、がんの発生を抑える効果があるといわれています。かために茹でて、サラダや炒め物、パスタに入れてもおいしいですよ。

ご家庭で不用になったモノはありませんか？

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行い、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」情報は、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・問合せ▶リサイクル清掃課 TEL.03-5654-8273

葛飾区ごみ減量3R推進キャラクター
O-Recちゃん

