

もったいない！ 食品ロスを減らそう！



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、連載します。

今回は「ブロッコリー」です♪

ブロッコリーは、栄養がたっぷりの野菜で、旬の時期は11月から3月頃です。

～ブロッコリーの栄養面での特徴～

【ビタミンCがレモンより多い】

疲労回復、風邪の予防、老化防止、美肌、ダイエットに効果があります。

【カロテンが豊富】

抗酸化作用があります。

【食物繊維が豊富】

腸内環境を整え、便秘などの予防につながります。

～ブロッコリーの栄養を逃さない調理法～

★電子レンジで加熱すると、ゆでるよりも多くのビタミンCを摂取することができます。

小房にわけて耐熱皿に並べ、水大さじ1をふって、ふんわりとラップをかけます。電子レンジ600Wで2～3分お好みの加減になるまで加熱します。

★捨ててしまいがちな太い茎の部分も食べることができます。

食べやすい大きさの棒状や角切りにして炒め物やスープに加えたり、ゆでて和え物にしたりするのもおすすめです。

リサイクル清掃課では、一般社団法人全国清涼飲料連合会と協働し、ペットボトル等を回収するリサイクルステーションを設置して、区役所をご利用の方がどの程度、ペットボトル、キャップ、ラベルを分別していただけるのかを実証実験しました。

資源循環型社会の実現のため、皆様も分別にご協力ください。

★設置期間★

令和3年8月2日（月）から

令和3年9月3日（金）まで

★設置場所★

葛飾区役所1階 正面玄関階段横

★結果★

ペットボトル・キャップ・ラベルの3分別の達成率は90%台で、高い結果となりました。（8月26日時点）皆様ご協力ありがとうございました。

