

# エコライフプラザ通信

vol.34

〒124-0012  
葛飾区立石 1-9-1  
(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



## 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クトン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチンは整調作用を促し、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。



## かつしかEcoエコフェスタ2017

を開催します!

開催日時：平成29年6月25日(日)10～16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15日号(予定)でお知らせします。







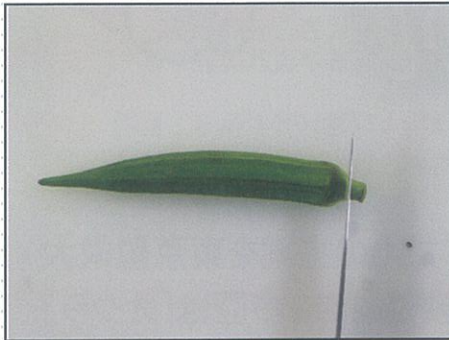
栄養満点のオクラを上手に使い切る方法をご紹介します。ぜひ実践してみてください。



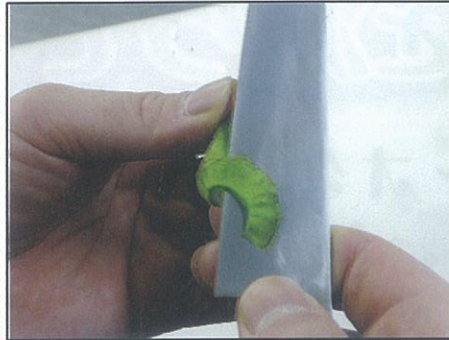
## オクラのヘタの取り方

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

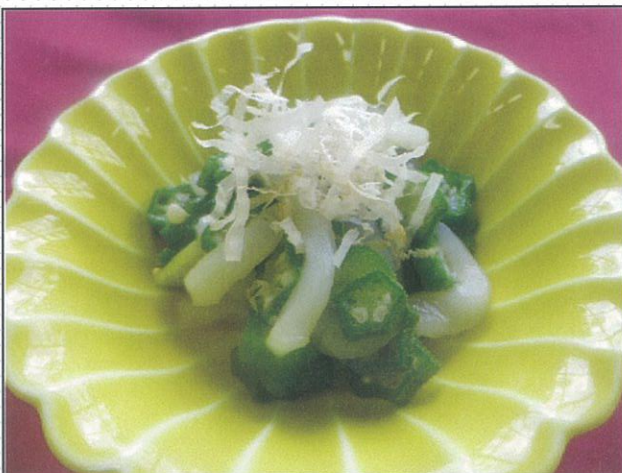
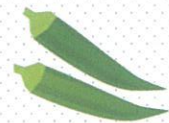
オクラは傷みやすい食材です。4~5日に変色してしまうこともあり、おいしさが落ちてしまいますが、冷凍することで保存期間を長くすることが可能です。



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」が 葛飾協働まちづくり表彰を受けました!



写真は、「かつしか3Rサポーターの会」の、後列左から佐々木定治さん、米島良子さん、前列左から増田勝男さん、間瀬澄子さん

※現在、「かつしか3Rサポーターの会」には、15名の方が参加されています。

かつしか3Rサポーターの会はかつしかの3Rやごみの減量を推進する活動をしています。

## ◆かつしか3Rサポーターの会はどうやって結成されたの？

かつしか3Rサポーターの会は、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「地域の人とともに3R活動を進めていきたい」との思いから平成27年に結成されました。

## ◆どのような取り組みをしているの？

区内小学校での環境学習としての出前授業やごみ減量・清掃事業などのイベントに出展するなど、地域の方へのごみ減量の普及啓発を行っています。また、かつしかエコライフプラザでごみ減量に関する講座も実施しています。

※P4の3Rパートナー企画をご参照ください。

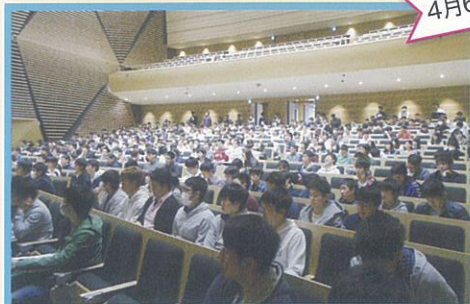
## ◆今後の抱負は？

私達の会の役割は、一言でいえば「つなぐこと」にあると考えています。例えば、区と区民の間に私達が入り、その橋渡しのような存在になることで、これからも3Rやごみ減量等に関することを多くの皆様にお伝えしていきたいです。

## 葛飾区のごみ減量・リサイクル推進キャラクターのりーちゃん 区内のイベント会場などでごみ減量・3RをPRしました!

### 東京理科大学葛飾キャンパス 新入生ガイダンス

4月6日(木)



大勢の東京理科大の学生を前にしてりーちゃんも少し緊張気味です。

### かつしかRUNフェスタ

3月12日(日)



RUNフェスタ会場でも子どもに大人気のりーちゃん♪  
参加したランナーの皆様へ葛飾区総合アプリをPRしました!

### 東立石さくらまつり

4月16日(日)



お天気にも恵まれて、サトザクラが舞い散る中で開催された東立石さくらまつり。  
りーちゃんも綺麗な桜が見れて嬉しそうです。



今後も区内のイベント会場でPRを行っていく予定です!  
ごみの減量と3Rの推進にご協力をお願いいたします。



# エコライフプラザ 5～7月の予定



## 「古傘からバッグカバー」

ご不用になった傘を雨除けや汚れ防止に役立つバッグカバーに作り替えます。

日時：6月9日(金)  
 ① 10:00～12:00  
 ② 13:00～15:00

広報かつしか【5月25日号掲載】



## 「新聞紙でちぎり絵」

古新聞紙をちぎって模様を作り、ハガキに張り付け暑中見舞ハガキを作成します。

日時：6月14日(水)14:00～15:30  
 広報かつしか【5月25日号掲載】

## <3R推進パートナー企画>

### 「かえっこバザール」 「(仮称)生ごみの減量に関する講演会」 「エコクッキング」

日時：「かえっこバザール等」5月27日(土)10:00～12:00  
 広報かつしか【4月15日号掲載】  
 「(仮称)生ごみの減量に関する講演会」  
 7月1日(土)14:00～16:00  
 広報かつしか【6月15日号掲載】  
 「エコクッキング」 7月8日(土)14:00～16:00  
 広報かつしか【6月25日号掲載】



★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



日	月	火	水	木	金	土
5/14	15	16	17	18 家具・日用不用品 喫茶休業	19 ★着物からブラウス 作り② 13時～16時	20
21	22	23	24	25 休館日	26	27 ★3R パートナー企画 「かえっこバザール等」 10時～12時
28	29	30	31	6/1 家具・日用不用品 喫茶休業	2	3
4	5 休館日	6 休館日	7 休館日	8 休館日	9 ★古傘からバッグカバー作り ①10時～12時 ②13時～15時	10
11	12	13	14 ★新聞紙でちぎり絵 14時～15時30分	15 家具・日用不用品 喫茶休業	16	17
18	19	20	21	22 休館日	23	24
25 ★Eco エコフェスタ 10時～16時	26	27	28	29 家具・日用不用品 喫茶休業	30	7/1 ★3R パートナー企画 「(仮称)生ごみの減量に 関する講演会」 14時～16時
2	3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8 ★3R パートナー企画 「エコクッキング」 14時～16時
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