



回 覧

第243号(2025年10月)

『かんきょうかわら版』

愛南町環境衛生課 TEL 72-7316

野菜の皮は栄養たっぷり！ 無駄なく食べて「食エコ」しましょう

「食エコ」とは、調理を工夫し、食品の無駄を減らすなど、環境負荷を軽減する取り組みです。あなたが捨てているかもしれない野菜の皮には、豊富な栄養が含まれています。食べられるのに捨てられている部分を減らし、健康と環境に配慮した暮らしをしませんか。

ごぼうのポリフェノール含有量

皮部分



中心部



ごぼうの皮には
中心部に比べ

約**2**倍のポリフェノールが！

にんじんのβ-カロテン含有量

皮部分



中心部



にんじんの皮には
中心部に比べ

約**2.5**倍のβ-カロテンが！

ごぼうの皮には疲労回復に効果があるポリフェノール、にんじんの皮には美肌効果や髪の健康維持に効果があるβ-カロテンが豊富に含まれています。

また、玉ねぎの皮は特に捨てられることが多いですが、血行を促進し、血管の健康をサポートするとされているケルセチンが、外側の茶色い皮の方が多く、内部と比べて20倍も多く含まれています。

他にもあります！ 色々な「食エコ」活動

・**野菜の芯も食べきろう**：芯は硬いですが、みじん切りにしたり薄く切ること炒め物やサラダなどに活用できます。

・**保存方法を工夫しよう**：食べきれなかった野菜は、好みの大きさに切って数日間カラカラに天日干しし、密封容器に入れて高温多湿を避ければ、1か月以上常温で保存することができます。また、旨味と栄養が凝縮され、調理の際に火の通りも早くなるため、使うガスや電気の削減にも繋がります。

・**ため洗いで水を大切に**：水を出しっぱなしにして10分間食器洗いをした場合、約120ℓの水を使用すると言われています。洗い桶に水をためて洗うと約20ℓの使用量で済みます。

令和7年度「野良猫(地域猫)対策支援事業」のお知らせ

愛媛県獣医師会では猫を管理、共生することを目的として、飼い主のいない生後6か月以上の雌の野良猫(地域猫)の不妊手術を無料で行っています。

今年度も次のとおり実施しますので、希望される方は申込期日までにお申し込みください。

※支援対象の猫の選定については愛媛県獣医師会において審査が行われ、11月中旬に愛媛県獣医師会から直接支援対象者へ通知があります。

※町が実施する愛南町猫繁殖制限措置推進事業とは別の事業です。



1. 申込期間 令和7年 10月1日(水)から 10月27日(月)まで
2. 申込先 役場本庁環境衛生課又は各支所窓口へお越しください。
※認印が必要です。
3. 問合せ先 愛媛県獣医師会(事業内容について)TEL 089-948-5367
愛南町役場環境衛生課 TEL 72-7316

4Rを実践し、環境に優しい暮らしをしましょう！

◎リユース(Reuse)・・・再利用

・令和7年9月1日より、愛南町と株式会社ジモティーは「リユース活動の促進に向けた連携と協力に関する協定」を締結し、粗大ごみや不用品のリユースを促進し、ごみの削減に取り組めます。リサイクルショップやフリマサイトで売れない再販価値が低いモノ、高額な送料が発生するサイズの大きい家具や家電でも、ジモティーを活用すれば譲り先が見つかる可能性があります。欲しい人は、欲しいモノを安く（無料で）手に入れることができます。ごみの削減にもつながりますので、ぜひご活用ください。

◎リデュース(Reduce)・・・減らす

・生ごみは水分をよく切ってゴミ出しをしましょう。電気式生ごみ処理機等を利用することで簡単に生ごみの減量、堆肥化ができます。
・家電購入の際は省エネ家電を選びましょう。エネルギーの無駄遣いを抑えます。

◎リサイクル(Recycle)・・・再生利用

・ペットボトルはキャップとラベルを剥がして中を洗い、分別をしてごみ出ししましょう。新聞やダンボール等はストックハウスに持ち込みましょう。
・リサイクルマークがついた製品など、環境に優しい商品を選びましょう。

◎リフューズ(Refuse)・・・断る

・マイバックを持ち歩き、レジ袋(過剰包装)を避ける。
・パック詰めされた製品の代わりに、量り売りで必要な量だけ購入する。