



Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

かわさきの 上下水道

川崎市上下水道局
サービス推進部サービス推進課
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1
☎ 044-200-3097 FAX 044-200-3996

貯水状況 (H31.03.04現在)

相模湖	72%
津久井湖	62%
丹沢湖	75%
宮ヶ瀬湖	63%
4湖合計貯水率	66%

No.35

平成31年3月発行

目次

- 春野菜を、ゆでて食べよう! P.1
- 入江崎水処理センター
西系水処理施設が
新しく生まれ変わりました! P.2
- 私道共同排水設備の修繕に
関する助成制度のご案内
- 水道Q&A
ウォータンに聞いてみよう P.3
- 平成31年度水質検査計画を
策定しました P.4
- 大都市水道合同防災訓練を実施しました
- 長沢浄水場広報施設の
入場者数が2万人を突破しました
- 入江崎水処理センター広報施設
見学の予約について
- 水道技能スペシャリストを認定しました
- プレゼントクイズ
- お問い合わせ

広報紙「かわさきの上下水道」は、
年4回(5、8、12、3月)発行しています。
今回の発行は、5月下旬の予定です。



旬の恵み

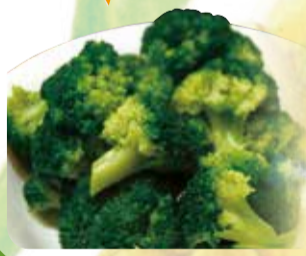
春野菜を、ゆでて食べよう!

春は、自然も私達の暮らしも活気づく季節です。健康な食生活を送るためには、新鮮で栄養価の高い旬の野菜を食べるのが一番です。そこで今回の特集は「ゆでて食べる春野菜」とし、春野菜3種と、それぞれのゆでるコツなどについてご紹介します。この季節ならではの貴重な春野菜を、食生活にどんどん取り入れたいですね。



ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科の野菜で、アブラナ科の野菜の花の部分のことを「菜の花」といいます。そしてブロッコリーは、体内でビタミンAに変換されるβカロテンのほか、ビタミンCも豊富に含んでいます。ビタミンCにはストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。このビタミンCを無駄なく摂るためのコツは、短時間で固めにゆでた後、ざるにあげ、水にさらさずにそのまま冷やすことです。なお、茎の部分も栄養豊富で食べることができます。表面の固い皮をむいて、スライスすればおいしく食べることができます。



グリーンピース

グリーンピースは、たんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。さらに、ビタミンB1やビタミンB2、そして食物繊維も豊富に含んでいます。グリーンピースを上手にゆでるコツは、ゆで上がって火を止めた後、お湯からすぐに出さず、そのまま鍋ごとゆっくりと冷ますことです。素手でもゆで汁に触れるくらいまで冷まします。こうすることで、ゆで汁の温度がゆっくりと下がり、しわのないグリーンピースができあがります。



アスパラガス

アスパラガスは、βカロテンやビタミンCを含む緑黄色野菜です。そのほか、カリウムや葉酸、アスパラギン酸も含まれています。また、アスパラガスの穂先の部分にはルチンが豊富に含まれています。このルチンはビタミンCとともに摂取すると、毛細血管を丈夫にしたり、血圧の上昇を抑えたりする効果が期待できます。美味しくゆでるときのポイントとしては、取り除いた後の皮を一緒に入れてゆでることです。皮の部分は香りが強いので、風味が豊かになります。



お知らせ

私道共同排水設備の修繕に助成金を交付します。詳細は2面へ⇒

サービス推進課 [広報] ☎ 044-200-3097 FAX 044-200-3996