



「もったいない」をなくそう！

ごみのん 通信

— 中野区ごみ減量・リサイクル情報誌 — 創刊第1号

5月30日(ごみゼロの日)に創刊！

みなさん、いつもごみ減量へのご協力をありがとうございます。この情報誌は、今号から年4回(5月・8月・11月・2月を予定)発行し、資源とごみに関するお役立ち情報をみなさんにお届けします。

ぜひ参考にして、ごみ減量やリサイクルに取り組んでみてください。



ごみのん豆知識



5月30日～6月5日は「〇〇週間」?

語呂合わせで「ごみゼロ」と読める5月30日から、「環境の日」である6月5日までの1週間は、「ごみ減量・リサイクル週間」です。これを機に、ごみ減量やリサイクルに関して、何か始めてみませんか。



▲中野区リサイクル展示室。ここから、ごみゼロ推進課が情報発信します(2階の「ごみのん」が建物の目印)

「ごみ減量出前講座」のご利用を



▲親子で分別にチャレンジ!
(「なかのエコフェア」での分別クイズの様子)

中野区では、ごみやリサイクルについての「出前講座」を行っています。ご存じですか?

町会・自治会、PTAや生涯学習大学など地域の集まりや各種勉強会等で、無料で利用できます。昨年度は約2千人が参加しました。

講座に参加すると、区内共通商品券などに交換可能な「なかのエコポイント」100ポイントをもらえます。ご希望の形式・内容(資源とごみの分別クイズや10分程度のミニ講座等)をお知らせください。



お気軽に、ごみゼロ推進課へ
(電話番号03-3228-5563)

今号の
主な内容

- 2ページ...◆今日からあなたも「食品ロス」減らし隊長だ!
- 3ページ...◆あまりにも美味しいあまりものレシピ
- 4ページ...◆リサイクル展示室に来ないと「もったいない」!
- ◆ペットボトル破碎回収機でエコ&お得に



次のページは
うさごはんも関係のある
「食品ロス」のお話だよ

今日からあなたも「食品ロス」減らし隊長だ！

「食品ロス」って何？

ごみのんが「うさごはん」と説明するよ！



まだ食べられるのに、捨ててしまっている食べ物のことです。
例えば…

食べ残し



- お腹がいっぱいになったり、嫌いな物を残したりして、捨ててしまったもの

消費・賞味期限切れ



- 消費期限や賞味期限が切れて、食べずに捨ててしまったもの

皮のむき過ぎ



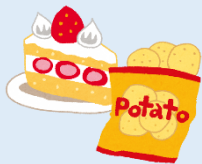
- 料理の時に皮をむき過ぎて、食べられる部分まで捨ててしまったもの



ごみのん豆知識



2種類の「期限」の意味を正しく知ろう



消費期限…「安全」の期限

⇒ 期限までに食べきりましょう。

例) お弁当、ケーキ、サンドイッチなど

賞味期限…「おいしさ」の期限

⇒ 期限が過ぎても食べられなくなるわけではありません。見た目やにおいで判断しましょう。

例) 缶詰、スナック菓子、カップ麺など

どのくらい出ているの？

日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生。
日本人一人あたりでは、毎日お茶碗一杯分の計算です。

世界では、9人に1人がお腹いっぱいご飯を食べられず困っているのに、食べ物がたくさん捨てられているなんて、もったいないね



私たちにできることは？

少しでも食べ物を無駄に捨てないために、一人ひとりが注意しましょう。

①好き嫌いしないで残さず食べる

食べ物を大切に、感謝して残さず食べましょう。外食の時は、食べ切れる量を注文し、バイキング形式では取り過ぎないように。

残さず食べたよ



②材料は買い過ぎないようにする

買い物前に何があるのか確認して、必要な分を買うようにしましょう。ばら売りや量り売りなどがあれば、ご利用を。

もちろんマイバッグ持参だよ！



③食材を使い切る

野菜や果物の皮をむき過ぎないようにしましょう。残っている食材から使い、余ったものはおいしく食べ切る工夫を。

右のページを参考にしなね



あまりにも^{おい}美味しいあまりものレシピ

中野区では、「食品ロス」を減らすため、区内にある栄養士養成校の新渡戸文化短期大学の生活学科（食物栄養専攻）と連携して取り組みを行っています。

知らないともったいない！



これまでに、あまりがちな食材をおいしく食べ切るためのレシピの考案やそれらを題材とした親子料理教室の実施、また、区民のみなさんからの「あまりものレシピ」の募集事業を連携して行いました。

今回は「あまりにも美味しいあまりものレシピ」（2017年10月発行）の中から、「ライスピザ」を紹介します。このレシピは、新渡戸文化短期大学で栄養士を目指す学生さんが考案してくれました。ちょっとした工夫で、残りご飯と冷蔵庫の「あまりもの」がおいしく変身します。ぜひ、お試しください。

おやつにぴったり！「ライスピザ」



<材料> 直径20cm 1枚分
○残りご飯 お茶碗2杯分(250g)
○オリーブ油 適量
○ピザソース 適量
○ピザ用チーズ 適量
○バジル 少々
○上に乗せる具
冷蔵庫に残っている物
(ツナ・アンチョビ・ハム・ベーコン・オリーブ・シーフード・きのこ類・玉ねぎ など)

<作り方>

- ①残りご飯を電子レンジで温め、ラップに挟んで焼き皿の大きさに広げる。焼き皿にオリーブ油を塗り、広げたご飯をのせ、表面にオリーブ油を塗る。
 - ②オーブントースターで表面が乾くまで空焼きする。
 - ③ピザソースを塗り、好みの具とチーズをのせてチーズが溶けるまで焼く。
- ※フライパンで焼いてもおいしくできます。

★ここがポイント★

- ・具は好みのものを何でも乗せてOK！
- ・ご飯は薄く広げるとカリッと仕上がります。厚めに作る場合は空焼きに時間をかけた方が良いでしょう

次号以降は、新渡戸文化短期大学考案の、季節に合わせた新たな「あまりものレシピ」を紹介する予定です。



学生さんが考えてくれた他のレシピは、中野区ホームページで見られます。スマートフォンなら右の二次元コードからアクセスできるよ！



リサイクル展示室に来ないと「もったいない」!



入り口の資源回収ボックス



リサイクル展示室は、家庭用の使用済小型家電などの資源の回収拠点となっているほか、フリーマーケット（原則毎月第1・第3土曜日）、リユース品の提供（毎月1日から約2週間展示）など、「もったいない」を減らす事業を行っています。

また、古着については、施設内で回収し、その一部を常時提供。毎月一人2着まで（子ども服や古布等一部例外あり）無料でお持ち帰りできます。

掘り出し物を見つけて、「もったいない」を減らしましょう。

フリーマーケットは月2回



みなさんの再利用を待つ古着



★こんな声が寄せられています★

「知人のクチコミで来ました。不用になったものを無料でリユースできるので、とても良いと思います」



今号のイチオシ



ペットボトル破碎回収機でエコ&お得に～専用ポイントがたまります～

夏の暑い日は特に、水分補給が大切。水筒を持ち歩けない場合などは、ペットボトル飲料が重宝しますね。飲んだ後はきちんと資源として回収に出しましょう。

(2019年5月現在)

スーパー17か所にある「ペットボトル破碎回収機」

中野区でのペットボトルの回収は、集積所の他に、区内17か所（右表）に設置したペットボトル破碎回収機にも出せます。

買い物のついでに専用ポイントがたまります

ペットボトル1本で2ポイントがたまり、500ポイントごとに、スーパーで使える50円分のお買い物券等に交換できます。

破碎回収機の設置場所	
オーケーストア	鷺宮店、中杉店
ライフ	東中野店、中野駅前店、中野新井店
マルエツ	都立家政駅前店、中野若宮店
マルエツプチ	大和町店、中野中央店
サミットストア	中野南台店、東中野店
三徳	新中野店、中野店
ピーコック	都立家政店
キッチンコート	東中野店
コープ	中野中央店、中野鷺宮店

買い物のついでに...



ペットボトルで専用ポイントがたまる



ためたポイントをお買い物券等と交換



ペットボトルの容量が減り、環境にやさしくて便利です

破碎回収機を使うと、回収・運搬効率が良くなり、車両から排出される二酸化炭素を削減できます。8月には、ポイント2倍キャンペーンも予定。ぜひ、使ってみてくださいね。

ごみのん通信第1号 2019年5月30日 中野区環境部ごみゼロ推進課発行
 (所在地) 〒165-0024 中野区松が丘1-6-3 リサイクル展示室内
 (電話番号) 03-3228-5563 (ファクス) 03-3228-5634

