

ごみゼロ
530



2021.8.31
Nakano

「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 — 第10号

10月は
3R推進月間 &
食品ロス削減月間

おうちのごみ、なんだか増えていませんか

これならできる！ごみを出さない暮らし方

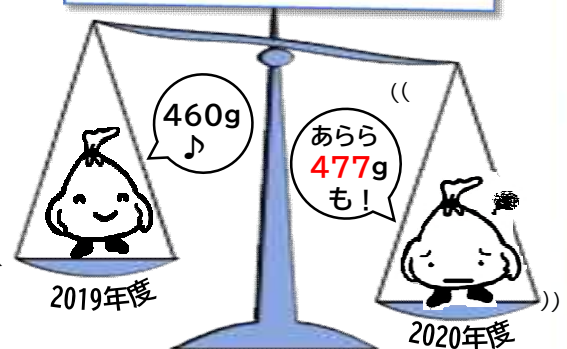
中野区のごみは、年々着実に減少してきました。しかし、昨年度は残念ながら増加。今まさに、ごみを出さないライフスタイルへの転換が求められています。

ごみが増えた理由は？

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の対策やその影響により在宅時間が増えた等の理由で、家庭のごみが増加。「区民一人1日あたり」のごみ排出量で見ると、前年度の460gが477gとなり、約3.7%増えました。

今後も続く「新しい生活様式」の中、毎日の暮らしの中での一層のごみ減量が必要となっています。

区民一人1日あたりのごみ排出量



▲中野区のごみ、このまま増え続けたら大変！
少しでも減らす取り組みが必要です

スリーアール

「3R」(下の①~③)でごみを減らそう

- ① リデュース(発生抑制=ごみになるものを出さない)
- ② リユース(再利用=捨てずに繰り返し使う)
- ③ リサイクル(再生利用=もう一度資源として生かす)

を「3R」といい、この順に取り組むことが大切です。できることから、ごみ減量の習慣を取り入れましょう。

ごみのん豆知識

ごみを出さないライフスタイル ~ある一日~

ごみ減量の例示(目安)です。
できることから取り組みを。



7:00 朝食は残りものの小鉢も添えて。
⇒食品ロス(食べ残し)を防止



8:00 出勤がてら、空き缶をびん・缶・ペットボトル集積所へ。
⇒分別してリサイクル



10:00 マイボトルで水分補給。
⇒ペットボトルを使わずに済む



12:00 マイバッグ持参で買い物に行き、
ちょうどいい量のお弁当を購入して完食。
⇒食品ロス(買い過ぎ、食べ残し)を防止。
また、買い物時に不要な物をもらわない



食品ロス削減協力店
「なかの☆もったいない
ぱくぱくパートナーズ」
の利用がおすすめ



プラスチック
の使い捨て
フォークと
レジ袋で10g



18:00 お中元で届いたそうめんと、まとめ買いの
トマトで「あまりものレシピ」
(⇒P3)に挑戦。残りのトマトは
冷凍し、後日、無駄なく活用。



⇒食品ロス(作り過ぎ等)を防止

19:30 お中元の包装紙は「雑がみ」へ。
⇒古紙の集団回収に出す



雑がみ 50g ▲

20:00 入浴中、シャンプーの
中身を補充(詰め替え)。
⇒容器を繰り返し利用



容器
70g
(差の分)

21:30 着ない服を、リユースの
ためフリマアプリに出品。
⇒新しい持ち主が再利用



シャツ
200g

22:00 寝る前に、ごみ分別アプリで明日の
ごみ出しを確認。おやすみなさい。



便利なごみ
分別アプリ
のご利用を
(ご案内はこ
ちらから▶)



今号の 主な内容

- 2ページ：「日常備蓄」で、おうちの防災力アップ&食品ロス防止
- 3ページ：あまりにも美味(おいしい)あまりものレシピ(トマト編)
- 4ページ：この秋おすすめ「もったいない！」を実践するヒント

見てね



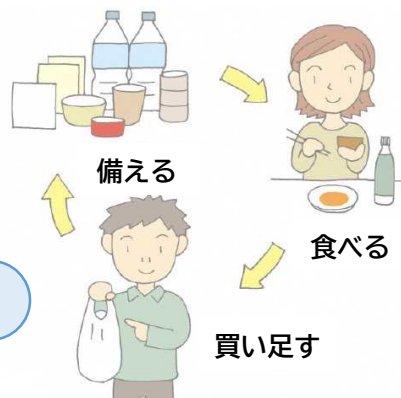
「日常備蓄」で、おうちの防災力アップ&食品ロス防止

9月1日は、防災の日。首都直下地震は今後30年以内に70%以上の確率で発生するといわれ、風水害も頻発傾向にある中、災害対策はますます重要になっています。備えを点検し、おうちの防災力を高めましょう。食料はぜひ次の方法で備蓄を。

無理なく無駄なく「日常備蓄」(ローリングストック)を

「日常備蓄」とは、日頃使っている食品を少し多めに備えること。ストックのうち古いものから消費して、減った分を補充すればよいので、無理なく備蓄できます。また、被災後の大変な生活で「食べたものがある」ということが安心感にもつながります。

(日常備蓄のイメージ)



これからは3ステップで 食べ物の「もったいない」をなくそう

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」を防ぐため、次の「①→②→③→①」で、無駄なく食べながら備えましょう。

☆参考「中野区民防災ハンドブック」(上記イラストは抜粋。全文は、区ホームページでご覧になれます)

1 備える

◆ライフライン(電気・ガス・水道)等の被害や流通の停滞を想定して、1週間分程度を備えましょう。

普段の食事で

2 食べる

◆日常備蓄を普段の食事に取り入れ、古めものから食べましょう。この方法なら賞味期限が数か月の食品でもOKです。
◆災害用非常食も、味見を兼ねて食べきりましょう。なお、「日常備蓄を使った簡単お役立ちレシピ」(東京都)では、レシピや災害時の料理法等を確認できます(下の二次元コードから)。

ちなみに乾パンは、そのまま食べるほか、砕いてコロケの衣にするなどのアレンジもできます



◀中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」

食べたら

3 買い足す

◆食べた後は、その分を補充しておき、常に一定量の備えを確保しましょう。
◆賞味期限が長い非常食は特に次の入替時期を忘れがち。購入時に期限を見やすく表示するなど工夫しましょう。

補充を忘れずにね!

感染症対策で外出できない時の備えにもなる「日常備蓄」。おうちの防災力アップ&食品ロス防止に、役立てましょう

ごみのん豆知識 どんない食料を備えればいいのか?

種類ごとに少し多めの量を、人数分、常にキープします。

発災直後向けの緊急用ストック

エネルギー、水分等を手軽に確保

すぐに食べられるもの



栄養補助食品、ビスケット、シリアル類、パンの缶詰等

飲み物



野菜ジュース、ゼリー飲料、ロングライフ牛乳、各種飲料

心の栄養も



菓子、果物の缶詰等

1週間程度の備蓄

家族構成や好みで組み合わせを

主食になるもの

おかずになるもの



乾麺、即席麺、カップ麺、レトルト(パック)ご飯等



野菜・魚・肉等の缶詰、豆腐(充てん)、ソーセージ、各種レトルト食品等

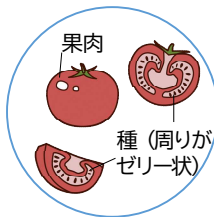
☆無洗米、根菜類も多めにあると役立ちます



区内にキャンパスのある新渡戸文化短期大学との連携で、あまりがちな食材をおいしく食べきるレシピを紹介するコーナーです。

今号の主役は、夏が旬の「トマト」。カロテンやビタミンCが多く、赤い色素であるリコピン（リコペン）の抗酸化作用は、がんや動脈硬化の予防などに効果が高いことが知られています。

なお、うまみ成分グルタミン酸は、果肉よりも種の周りのゼリー部分に多く、加熱料理に丸ごと入れると食品ロス削減につながり、一石二鳥です。お試しを。



▲北浦 亜美さん
(食物栄養学科2年)

「の」の「トマトリッツェット」のレシピは、区ホームページで公開中です(下段参照)



トマトそうめん
〜カッペリーニ風〜

材料 (少なめ2人分)

- ・そうめん 2束 (100g)
- ・バジルまたは青じそ (お好みで)

<簡単トマトソース (トマト1個200gと下の材料で) >

- ・玉ねぎのみじん切り 20g
- ・にんにく (お好みで) 少量
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

- 1 フライパンに、オリーブオイルを入れて玉ねぎのみじん切りとにんにく (お好みで) を炒める。
- 2 皮ごと刻んだトマトと塩を1に加え、煮溶けるまで加熱し、冷やしておく。
- 3 そうめんを表示時間通りゆで、冷水でもみ洗い後にキッチンペーパーでおさえ余分な水分を取る。
- 4 2・3をよく混ぜ合わせて盛り付け、バジルや青じそをお好みで乗せて、完成。

Point

夏の終わりに余りがちなそうめんを洋風にアレンジ。また、このトマトソースは、パスタや魚、チキンなどのソースとしてもお勧めです。

材料 (4人分)

- ・粉ゼラチン 1袋 (5g)
- ・水 200ml
- ・トマト 1/2個 (100g)
- ・砂糖 30g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・ミントなど (トッピング)

※湯むき=ヘタの反対側に十字の浅い切り込みを入れ、熱湯へ。すぐ冷水にとり、めくれた切れ目から皮をむきます

【作り方】

- 1 トマトを湯むき(※)して、ざく切りにする。
- 2 ゼラチンは表示方法に従って、事前に分量外の水につける等する。
- 3 鍋に①を入れて火にかけ、煮立ってきたら火を止めて、2を加え、混ぜる。
- 4 型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ミントなどをお好みで乗せて、完成。

トマトゼリー



トマトジャム



【作り方】

- 1 トマトを湯むき(※)して、ざく切りにする。
- 2 ホーロー鍋にトマト、レモン汁、分量の2/3の砂糖を入れて火にかける。沸騰したら中火にして、煮こぼれないように煮る。
- 3 残りの砂糖を加えて、あくを取り、軽く煮詰め、完成。

材料 (トマト3個分)

- ・トマト 3個 (600g)
- ・砂糖 300g
- ・レモン汁 大さじ2

☆ここでは紹介しきれなかったトマトのレシピ (冷凍トマトの活用レシピもあります) やこれまでに学生さんたちが

考案した他のレシピは、区ホームページでご覧になれます。左の二次元コードからアクセスを



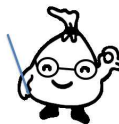
保存のコツは、完熟のトマトなら、ポリ袋やパックのまま野菜室で。買い過ぎた時は、冷凍も便利です。もしも緑色部分が残っていたら、常温で追熟させましょう

この秋おすすめ「もったいない！」を実践するヒントはこちらから



みなさんのエコな暮らしを応援する、秋の催しに参加しませんか。イベントのはしごもOK！お気軽にどうぞ。

☆♥印は「なかのエコポイント」対象。なお、各事業は新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更または中止となる場合があります。区ホームページで最新情報を確認し、感染対策に注意してご参加を



◀清掃車の中が見える「ごみのんカー」の実演を予定しているイベントも

見る 「もったいない」をなくそう！ 3R推進月間・食品ロス削減月間パネル展示

①10月15日(金)～11月5日(金)…3R推進関連展示
初日は午前10時から、最終日は午後3時まで
【会場】中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

♥②10月28日(木)～11月1日(月)…食品ロス関連展示
午前8時30分～午後5時(最終日のみ午後4時まで)
【会場】中野区役所1階区民ホール

☆いずれも当日直接会場へ。10月28日(木)は、午前中に区役所正面玄関前で清掃車「ごみのんカー」実演を予定

NEW オンラインで初開催！
♥あまりにも美味しい
あまりものレシピ
親子クッキング

やってみる

10月30日(土)(食品ロス削減の日)
午前10時～正午(予定)
【方法】オンライン形式
(「Zoom」による開催)



☆事前申込(9月21日から電子申請を予定。対象は小学生親子)により抽選。
詳しくは、区ホームページで確認を

楽しく学ぶ

♥「なかのエコフェア2021」で身近な「エコ」を学ぼう！

「楽しい!遊べる学べるエコアクション!」で人気のエコフェアが2年ぶりに開催!「ごみ分別ゲーム」や「リユース品無料提供」、清掃車の実演のほか、「ヒノキのマイ箸作り」などの工作体験を含む環境関連のコーナーが盛りだくさん。どこかでごみのんにも会えるチャンスも?!

11月7日(日) 午前10時～午後3時 【会場】なかのZERO西館・紅葉山公園(中野区中野2-9-7他)

☆当日直接会場へ。内容・参加団体等は10月下旬以降に区ホームページで確認を

今号のイチオシ

粗大ごみのうち、まだまだ使える品物を抽選で無料提供しています リサイクル展示室で「リユース品」の掘り出し物を見つけよう

なかのエコフェアでも行う「リユース品無料提供」は、区民のみなさんから出される粗大ごみ(昨年度はなんと、32万個以上!)のうち、まだ使える品物の一部を厳選して提供します。再利用により、ごみを減らすことができます。

リサイクル展示室では、定例事業として毎月50点を展示して提供。プラスチックの収納ケース、いす、脚立、運動器具などが定番です。時々出る楽器なども人気。掘り出し物を見つけに、なかのエコフェアともども、ぜひ、おいでください。 ▲リユース家具の展示例



☆毎月1日から約2週間展示し、その後に抽選(開館は月・水・金・土・日曜日の午前10時30分～午後3時30分)

ごみのん通信 第10号 2021年8月31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

