



「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13号

リサイクル展示室に来ないと「もったいない」



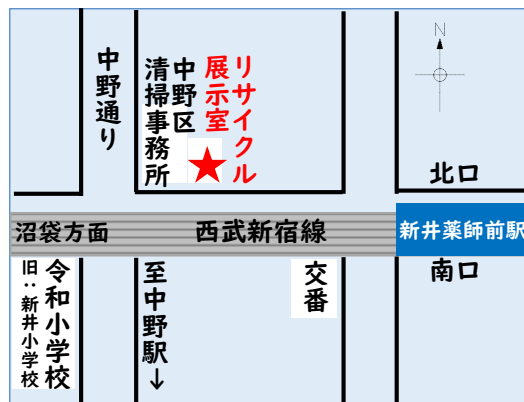
リサイクル展示室をご存じですか？ごみの減量やリサイクルを推進するため、家具や古着の無料提供、各種拠点回収を行っています。ぜひご利用下さい。

住所：中野区松が丘1-6-3

(西武新宿線「新井薬師前駅」徒歩約5分)

開館日時：月・水・金・土・日曜日 10:30~15:30

問合せ先：電話 03-3387-2411



リサイクル展示室で行っていること



- ・リユース家具の展示、抽選による無料提供
(展示している家具の写真をホームページに掲載中です。二次元コードからアクセスを➡)
- ・古着、図書 of 拠点回収・無料提供
- ・未利用食品(フードドライブ対象食品)、使用済み食用油の回収受け付け
- ・家庭で使った「小型家電(9品目)」「蛍光管」「乾電池」「インクカートリッジ」の拠点回収
- ・「資源とごみの分け方・出し方」「あまりものレシピ」等の提供、「雑がみ」の実物展示など



「ごみ減量出前講座」のご利用を



中野区では、ごみの減量とリサイクルを推進するために、区職員が出張し、講義などを行うごみ減量出前講座を行っています。講義形式のほか、クイズ・ゲームなどの遊びを通じて学べるもの、会合前の10分程度のミニ講座など、さまざまな形式があります。お気軽に、ごみゼロ推進課(☎03-3228-5563)へご相談ください。



ごみ減量出前講座に参加すると、なかのエコポイント200ポイントがもらえます。なかのエコポイント制度については環境課(☎03-3228-5516)へお問い合わせください。



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 新渡戸文化短期大学発 あまりにも美味しいあまりものレシピ
- ◆4ページ インクカートリッジの回収場所が増えます！ など

今日からあなたも「食品ロス」減らし隊長だ！

「食品ロス」とは？



👍 まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のこと。

日本では、年間約570万トン（2019年度）が捨てられています。
（一人1日あたり、お茶碗1杯分相当）その主な理由は…

①期限切れ



期限が切れて、
食べずに捨てた

②むき過ぎ



食べられる部分
まで厚くむいた

③食べ残し



食べきれず、
残した

～違いを知らなきゃ、もったいない！～



- ✓ **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** …「おいしいめやす」。期限が過ぎてもすぐに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



ごみのん豆知識



食べ物を大事にすることは「SDGs」の目標につながります

2015年9月、「2030年までに世界を変える」ための目標としてSDGs（持続可能な開発目標）が作られました。今だけでなくこの先もずっと人間が地球に住み続けるためには、解決しなければならない問題がたくさんあります。「食品ロスをなくすこと」もこの中の大切な目標の一つです。



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ように、私たち一人ひとりができることがあります。

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
参考にしてね





食物栄養学科2年の
工藤美咲さん

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。

今号では、食品ロス削減に積極的に取り組んでいる「ぱくぱくパートナーズ」の登録店に聞いた、「お店自慢のまかない☆レシピ」を紹介します。今回はその中から、「大根とにんじんの皮」を使ったレシピに、アレンジを加え再現しました。

大根に含まれるビタミンCや、にんじんに含まれるβカロテンは皮にも多く含まれます。捨てずにぜひ調理してみてください。



Point

皮をむく際は、厚めに刃を入れた方が舌触りもよく、おいしく食べられます。料理に使わなかった皮は、他の材料と合わせたり味付けをしたりすることで無駄なく使うことができます。



ぱくぱくコラボ

材料 (2人分目安)

- | | | | | |
|---------|--------------|---|-------|------|
| ・大根の皮 | 7cm分 (70g目安) | ① | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・にんじんの皮 | 9cm分 (30g目安) | | ・酒 | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ2 | | ・みりん | 小さじ1 |
| ・赤唐辛子 | 1/2本 (小さめ) | | ・砂糖 | 小さじ1 |

【作り方】

- 1 大根とにんじんは厚めに皮をむいて、細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、輪切りにした赤唐辛子を加え、1を中火でじっくりと炒める。
- 3 仕上げに①を混ぜて加え、煮詰めて完成。

【きんぴらのレシピ提供店舗】

篠勝商店 様
和ダイニング縁慈 様
二代目初寿し 様

ありがとうございます

【作り方】

- 1 大根とにんじんは厚めに皮をむいて、5mm幅に切る。
- 2 1と①をビニール袋に入れてもみ、一晩、冷蔵庫に入れて、翌日完成。【賞味期限：翌日から3日程度】

材料 (2人分目安)

- | | | |
|----------|------------------------|---|
| ・大根の皮 | 7cm分 (70g目安) | ① |
| ・にんじんの皮 | 9cm分 (30g目安) | |
| ・塩 | 小さじ1/5 | |
| ・ポン酢しょうゆ | 小さじ1
(昆布茶、塩昆布などでも可) | |

【浅漬けのレシピ提供店舗】

匿名

ありがとうございます



ぱくぱくコラボ

大根とにんじんの
皮の浅漬け



学生さん
考案!



材料 (2人分目安)

- | | | | |
|---------|--------------|----------|------|
| ・大根の皮 | 7cm分 (70g目安) | ・オリーブオイル | 小さじ2 |
| ・にんじんの皮 | 9cm分 (30g目安) | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・ベーコン | 1/2枚 | | |
- (ハム、ツナ缶、ソーセージなどの残り物でも代用可)

【作り方】

- 1 大根とにんじんは厚めに皮をむく。皮とベーコンを細切りする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を中火でじっくりと炒める。
- 3 仕上げに塩、こしょうを振って、完成。



やってみてね!

☆これまでに学生さんたちが考案したレシピは、区ホームページでご覧になれます (右の二次元コードからもアクセスできます)



あまりにも美味しい
あまりものレシピ
区栄養管理課よりGコラボ

インクカートリッジの回収場所が増えます！



中野区は、限りある資源を回収するため、家庭から出る廃インクカートリッジの回収を区内5か所で行ってきました。

令和4年5月からは、社会福祉協議会が民間のリサイクル業者と協力して区内18か所（右表）でインクカートリッジの回収を開始しました。

従来は、大手4社製のみの回収でしたが、**今後はどこのメーカーのものでも出すことが可能になりました。**

回収された廃カートリッジはリサイクル業者が買い取り、対価はボランティアセンターの基金として役立てています。



設置予定の回収ボックス

ぜひご協力を！



区内の回収場所	
中野区役所	上高田区民活動センター
リサイクル展示室	江古田区民活動センター
南中野区民活動センター	沼袋区民活動センター
弥生区民活動センター	大和区民活動センター
鍋横区民活動センター	鷺宮区民活動センター
東部区民活動センター	上鷺宮区民活動センター
桃園区民活動センター	中部すこやか福祉センター
昭和区民活動センター	南部すこやか福祉センター
東中野区民活動センター	鷺宮すこやか福祉センター

今号のイチオシ

～専用ポイントがたまります～

ペットボトル自動回収機でエコ&お得に



これから気温が高くなり、水分補給が大切になってきます。中身を飲み終わったペットボトルは資源として出しましょう。

スーパー16か所にある「ペットボトル自動回収機」

中野区でのペットボトルの回収は、集積所の他に、区内16か所（右表）に設置したペットボトル自動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。

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



(イメージ)

ペットボトルの容量が減り、環境にやさしくて便利です

自動回収機を使うと、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。

回収機を設置している区内スーパー(2022年5月現在)	
オーケー	・鷺宮店 ・中杉店
キッチンコート	・東中野店
コープ	・中野鷺宮店 ・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
ピーコック	・都立家政店
マルエツ	・都立家政駅前店 ・中野若宮店
マルエツプチ	・中野中央店 ・大和町店
ライフ	・中野新井店 ・中野駅前店 ・東中野店

ごみのん通信 第13号 2022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

