



「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2号

スリーアール 「3R」でごみを減らそう～10月は「3R推進月間」です～

みなさんは、ご自分が毎日どのくらいのごみを出しているか、ご存じですか？昨年度1年間で、中野区では、一人1日あたり472g（区内全体の合計57,196t）のごみが出されていました。みなさんの努力もあり、ごみの量は年々減ってはいますが、人口の増加などにより、ごみの減少率は鈍化の傾向にあります。今後、更にごみを減らすためには、「3R」が大切。小さなことでも続けられれば、効果が出ます。下の①から順に、できることを実践してみてください。

①
重要！

リデュース Reduce（ごみを出さないようにする、ごみになるものを家に持ち込まない）

中野区3R
推進マーク▶



- (例) ・買い物袋を持って買い物に行く
・残さず食べる
・ものを最後まで大切に使う
・使い捨てのものをなるべく使わない など



②
次に

リユース Reuse（捨てるに工夫して繰り返し使う）

- (例) ・詰め替え商品を利用する
・壊れたら直して使う
・フリーマーケットやリサイクルショップを活用する など



③
最後は

リサイクル Recycle（もう一度資源として生かす）

(プラスチック製容器包装、びん・缶・ペットボトル、古紙・古着等)

- (例) ・「資源とごみの分け方・出し方」を読んで分別ルールを再確認する
※10月中に各戸配布予定。区ホームページでもご覧になれます
・スマートフォン用の「ごみ分別アプリ」を活用する など



ごみと混ぜずに
分けて出そう

ごみのん豆知識

一人1日「100g」のごみを減らすには？

中野区では、区民一人1日あたり「100g」のごみ減量を目標にしています。実現すれば、年間でごみ収集車およそ7,500台分の減量に。

身近な「100g」を例に、ごみにしない方法を考えてみましょう。

例えば…（100gの目安）



下記の二次元コードからダウンロードできます



Android



iPhone

☆左記は日本語版のものですが、英語、中国語簡体字、ハングル版も配信中です。知り合いに外国人の方がいたら、ぜひお伝えください

中野区
食育マスコットキャラクター
「うさごはん」



詳しくは、
うさごはん
次のページへ

今号の 主な内容

- 2ページ ◆「食品ロス」を減らそう～10月は「食品ロス削減月間」でもあります～
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 ◆秋はイベント目白押し ◆エコフェアで掘り出し物が見つかるかも？

「食品ロス」を減らそう～10月は「食品ロス削減月間」でもあります～

食品ロス対策は、**食育**の取り組みでもあるよ！



中野区
食育マスコットキャラクター
「うさごはん」

まだ食べられるのに食べ物が捨てられてしまう「食品ロス」。日本では、年間600万トン以上、一人1日あたりに換算するとお茶碗1杯分もの食品が捨てられています。

少しでも「食品ロス」を減らせるように、中野区は、区内にある新渡戸文化短期大学と連携して取り組みを行ってきました。

夏休みのイベント「**あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング**」も、その一つ。今年も8月に開催し、実体験を通して「もったいない」を、親子で意識して行動する契機となりました。

ちょっぴり様子
を紹介します



2019夏休み 開催レポート

親子クッキングで
楽しく、おいしく
学びました！



【食品ロスは、どうすれば防げるの？】

調理前のミニ講座では、みなさんに気をつけて欲しい次の3点をお伝えしました。

- ① **好き嫌いしない**
- ② **材料は買い過ぎない**
- ③ **食材を使い切る**

右のページ等も参考に、おいしく、楽しく、できることから「食品ロス」削減に取り組んでみましょう。

☆当日の様子とレシピは、区及び新渡戸文化短期大学のホームページでご覧になれます。なお、次回の親子クッキングは「食品ロス削減月間」の10月に開催します（4ページへ）



★ 夏休み親子クッキングのメニュー ★

- ・冷やご飯で 中華ちまき風
- ・あまりもの野菜で カレースープ
- ・きゅうりの みそヨーグルト漬け
- ・フレンチトースト パナメーブルソース
カッターチーズ添え

あまりにも美味しい
あまりものレシピ



★「ごみのん」メモ★

今年も2日間で約80人（小学生親子と家族）が挑戦。あまりがちな食材で見事4品を完成させた子どもたちを「食品ロス減らし隊長」に任命しました。

試食タイムは、達成感とおいさで笑顔いっぱい。「家でも作ってみたい」と話してくれた隊長さんたち、ぜひ実践してね。「ごみのん」は、みんなからの「作ったよレポート」を、楽しみに待ってま～す！



ごみのん豆知識



「食品ロス削減月間」ってどうしてできたの？

日本では大量の「食品ロス」が発生している一方で、世界では、お腹いっぱいご飯を食べられず困っている人がたくさんいます。日本全体で、少しでも食べ物を無駄にしないために、今年の5月31日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が公布され、**食品ロス削減についての理解と関心を深める期間**として、毎年10月が「食品ロス削減月間」に決まりました。なお、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

このコーナーでは、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号ご紹介します。今号は、新渡戸文化短期大学の学生さん考案の「ぬか漬け」アレンジレシピ。あまりものを活用でき、体にも良さそうです。

やってみないと
もったいない！



「ぬか」には…

「ぬか」にはビタミンB₁や乳酸菌が豊富に含まれています。

今号で紹介するレシピでは、ぬか床にカレー粉を加えます。ぬか臭さが抑えられ、風味も良くなり、さらに保存性の向上と減塩効果が期待できます。

冷凍したまま使い忘れていた鶏肉や冷蔵庫にあまりがちな野菜、普段は食べずに捨ててしまう部分など、ぜひいろいろな食材でお試してください。

カレーぬか床（準備）

<材料>

- ぬか床 500g
※混ぜただけでできる市販のもの、手入れを忘れ少し酸っぱいもの、熟成済みのもの などでもOK
- カレー粉 10g
※ぬかの重量に対して2%程度



▲生活学科（食物栄養専攻）2年 山崎 紗緒さんが考えてくれました！

ぬか漬け タンドリーチキン

<材料>

- カレーぬか床 50g
- 鶏もも肉 1枚
※およそ200g程度



<作り方>

1. 鶏肉は余分な脂を取り除き、身に数か所切り込みを入れる。
2. カレーぬか床を鶏肉の表面に塗る。
3. 冷蔵庫で、ひと晩から4日間保存後、ぬかを洗い流し、水気を拭き取ってから、皮を上にしてグリルで8～10分焼く。

★ここがポイント★

- ・肉を漬けることで旨味が増し、身が柔らかくなります

あまりもの野菜の カレーぬか漬け



<おすすめの食材と漬け時間の目安>

- ・セロリ（1～2日）
- ・パプリカ（半日～2日）
※丸ごとの場合は3～4日
- ・ピーマン（1～3日）
- ・ブロッコリーの芯（2～3日）
- ・にんじんの皮（半日～1日）
※お茶パックに入れて漬ける
- ・しいたけ（3時間～1日）
※軸の部分もOK

<作り方>

1. 食材をカレーぬか床に漬ける。
2. 適当な大きさに切る（お好みでグリルで焼く）。
※肉と同じ容器で野菜を漬けた場合は必ず加熱してください

★ここがポイント★

- ・ぬか漬けした野菜をグリルで焼くと、甘味が増します



「ぬか」のビタミンB₁が夏の疲れを取ってくれるよ！これまでに学生さんが考えてくれた他のレシピは、[区ホームページ](#)で見られます。右の二次元コードからもアクセスできるよ！



秋はイベント目白押し ～見て・やってみて・楽しもう～



★印のイベントに参加すると、区内共通商品券などに交換可能な「なかのエコポイント」がもらえます。ごみ減量のヒントを見つけに、ぜひお越しください。

9月

「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

- ★ (1) 9月30日(月)～10月4日(金) 午前8時半～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
- (2) 10月15日(火)～10月31日(木)
※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」
☆いずれも当日直接会場へ

リサイクル展示室 定例の催し(9月～11月)

- フリーマーケット
(第1・第3土曜日開催)
9月7日・21日
10月5日・19日
11月2日・16日
【いずれも 午前10時～午後1時】
※品物がなくなり次第終了
- リユース品の展示・提供
各月1日から約2週間展示し、抽選にて無料提供

☆詳しくは区ホームページを参照



リユース品の例

10月

★あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング

- 10月12日(土) 午前10時～正午
【会場】新渡戸文化学園(中野区本町6-38-1)
☆初めて参加する小学生親子対象。9月6日(金)から先着順受け付け



メニュー例

11月 ★なかのエコフェア2019

身近な「エコ」を学べるブースがたくさん！会場内の電力を供給する「燃料電池自動車」などを始め、「エコ」な情報を見て、触れて、作ってお楽しみいただけます。ごみ分別ゲームや初の「フードドライブ」も予定。もしかしたら、「ごみのん」にも会えるかも。

詳しくは、10月中旬以降に区ホームページでご確認ください。

- 11月16日(土) 午前10時～午後3時
【会場】中野四季の森公園 イベント広場(中野区中野4-12)
☆当日直接会場へ



▲車の動きを目の前で(昨年の実演)

ごみ収集車がやって来ます

清掃事務所からは、子どもたちに大人気のごみ収集車が来場。普段はじっくり見られない収集車を間近でご覧になれます。あわせて、ごみを出すときの注意事項も確認できます。

今号の
イチオシ

エコフェアで 掘り出しものが 見つかるかも？

リサイクル展示室で人気の「リユース品の展示・提供」を、エコフェア会場で出張開催。まだ使用できる家具等を、当日会場に出品して申し込みを受け付け、公開抽選で当選者を決定します。

何が出品されるかは当日のお楽しみ。無料でお持ち帰りできるので、奮ってご参加ください。



昨年の抽選では、小さな脚立が人気でした

ごみのん通信第2号 2019年8月31日 中野区環境部ごみゼロ推進課発行
〒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 FAX 03-3228-5634

