

「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5号

目指せ  
ごみゼロ  
特集1

## 2020年7月1日 レジ袋有料化がスタート

～ライフスタイル、見直してみませんか～

プラスチックは、非常に便利な素材です。その一方で、簡単に捨てられることが多く、海洋汚染につながる深刻な影響も。一人ひとりが賢くプラスチックを使って、無駄な利用を減らすことが求められています。

削減対策の一環で、7月にはレジ袋有料化がスタート。これを機に、“ごみゼロ生活”の第一歩として、不要なものは家に持ち込まない暮らし方に転換しましょう。



▲外出時は、マイバッグ・マイボトル持参

### 身の周りにあふれるワンウェイ(使い捨て)プラスチックを減らそう



▲本当に必要なもの以外は家に持ち込まない「リデュース」が最も大切です

プラスチックは、成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。その身近な代表的存在がレジ袋。お店での会計の際等に、提供されるまま、使い捨てスプーンやストロー等とともに受け取ってしまっている方も多いのではないのでしょうか。

これらのプラスチックは貴重な資源であり、製造にも再生利用にも廃棄にもコストと手間がかかるため、使い捨てを無くして本当に必要なものを選択することが必要です。できることから見直しましょう。

#### ごみのん豆知識 「プラマーク」を見たら

中野区では、プラスチック製の容器包装を資源として回収しています。分別の目印が右のプラマーク。このマーク付きのプラスチック製容器包装は、水で軽くすすいで汚れを落としてから回収へ出してください。貴重な資源の有効活用のために、ご面倒でも、そのひと手間のご協力をお願いします。



#### 具体的には何から始めればいいのか？

- 例えば：
- お気に入りのマイバッグを用意して持ち歩き、レジ袋はなるべく断る
  - 弁当等を持ち帰って食べる場合は、使い捨てスプーン等をもらわない
  - ペットボトル使用は極力控え、マイボトル（水筒）を活用
- などの取り組みから始めてみましょう。



#### 今号の主な内容「目指せごみゼロ」特集（5月30日はごみゼロの日）

- ◆2ページ 我が家のキッチンから「食品ロス」をゼロに
- ◆3ページ にとバ新渡戸文化短期大学発 おいあまりにも美味しいあまりものレシピ
- ◆4ページ ごみの出し方の再確認をお願いします(感染症対策等)

ささいなことに思えても、一人ひとりの行動が積み重なれば効果は大きくなります。早速スタートしましょう！



“おうちごはん”を無駄なく、おいしく

## 我が家のキッチンから「食品ロス」をゼロに



まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。日本では、一人あたり毎日お茶碗1杯分も発生しています。それを防ぐためには、各家庭で余計なものを買わず、使い切ることが大切です。

外出自粛や在宅勤務等の生活の変化で、食品を多めに購入する機会が増える中、計画的に買って食べ切る工夫がこれまで以上に必要です。無駄買いを上手に防ぎ、おいしくいただきましょう。

### 今日からできる食品ロス対策

「令和」を合言葉にポイントをまとめました。できることからスタートを！

れ

#### 冷蔵庫の中をチェック

見える化で買い過ぎ防止（→右へ）

い

#### 今ある食材を使い切る

あまりものレシピ活用（→P3へ）

わ

#### 我が家(私)にちょうどいい量を

食べる量や好みにあわせて用意  
(贈答品で食べ切れない場合等は  
フードドライブも検討を→P4へ)

✓ 小さいものは  
カゴを活用

✓ フリースペースを  
用意しておくことも大切



食品を詰め込み過ぎず、扉の開閉を素早くすれば、省エネにも効果あり。エコライフの第一歩だね！（6月は環境月間です）



### 冷蔵庫等は「見える化」を意識して

#### 1 カテゴリで分ける

冷蔵庫の中身は、定番食材、調理予定の食材、消費期限の近いもの、食べかけのもの等に分類します。埋もれがちな小さいものは、サイズで分けておくのも良いでしょう。

食品棚や保管庫も、調味料、麺類、乾物、粉もの、飲料、非常食等にカテゴリ分けしましょう。

#### 2 専用置場を作る

- ✓ 種類別にグループで収納する
- ✓ 目で見て分かる表示を付ける
- ✓ 消費期限の近い食品から手前に保管する

#### 3 ストックのルールを決める

##### ✓ 常備食材のルール

残りの量に応じた補充のタイミング等を決めましょう。買い過ぎ防止につながります。

##### ✓ 非常食のストック

次の入れ替え時期が分かるよう、賞味期限などを表示して保管を。普段使っている缶詰やレトルト食品などを少し多めに買って、定期的に食べながら補充する「日常備蓄」もオススメです。

☆ さらに詳しくは、リサイクル展示室で配布している冊子「計ってみよう！ 家庭での食品ロス」でご覧になれます

(消費者庁発行。左図は同冊子からの抜粋)



あまりにも美味しいあまりものレシピ

～ おいしくヘルシーに  
キャベツ使い切り編 ～

中野区は、区内にキャンパスのある新渡戸文化短期大学と連携して、あまりがちな食材をおいしく食べ切るレシピを作成・紹介しています。今号の主演は、丸ごと1玉はなかなか使い切れない「キャベツ」。安売りで買って、うっかり余らせてしまった経験はありませんか？丸ごと使い切りのレシピで、「もったいない！」を防ぎましょう。



栄養士を目指す  
学生さんが  
考えました。  
作ってみてね!

キャベニア



「キャベニア」は、ラザニアの Pasta 部分をキャベツで代用します。おいしくヘルシーに、キャベツを食べることができます。

材料 (4~6人分)

- ・キャベツ 1玉
- ・玉ねぎ 1個
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・ミートソース缶 1缶
- ・ホワイトソース缶 1缶

※半量等でお試しの場合は下段の「ごみのん豆知識」も参考に食材使い切りを

○キャベツに含まれる栄養素など

胃腸の調子を整えるビタミンUや便秘予防に効果のある食物繊維が豊富に含まれています。色の濃い部分は、動脈硬化や老化の防止に優れるカロテンを豊富に含んでいるので、外側の葉もなるべく捨てずに使いましょう。



○上手な保存方法

丸ごとなら芯をくりぬき、水を含ませたキッチンペーパーを詰めて野菜室へ。また、軽くゆでて水気を切り冷凍すれば、1か月保存できるので無駄なく活用を。

作り方 やわらかさは①の加熱時間で調整を

- ① キャベツの葉を剥がして洗い、半量ずつ電子レンジで加熱する (500ワットで1分半)。
- ② キャベツの芯はみじん切りにし、薄切りにした玉ねぎと一緒にしんなりするまで炒めて、塩・こしょうを加える。
- ③ 耐熱皿に、「①」→ミートソース→「②」→「①」→ホワイトソース→「②」の順に、繰り返し少量ずつ重ねていく。
- ④ 最後に、残りのミートソースを塗り、ピザ用チーズを乗せて、200℃のオーブンで15分焼いたら完成

※焼き色がつかない場合は220℃で3分追加

おいしくて  
ヘルシー♡



つくろろ「うさごはん」



ごみのん豆知識



今ある食材の使い切り&リメイクのヒント

◆野菜はどこまで食べられる？

- ・にんじん、かぼちゃ→皮までOK
- ・ほうれんそう→根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられます
- ・大根やかぶの葉→細かく刻んで、ちりめんじゃこ、かつお節と一緒に炒めて、ふりかけにできます

☆新渡戸文化短期大学に通う学生さんが考案してくれた他のレシピは、区ホームページでご覧になれます→

◆上のレシピを半量で作った場合の残りは？

- ・キャベツ→保存するなら、左上の欄を参考に
- ・ミートソース缶→リメイクして使い切るなら、前のページで紹介した、消費者庁の冊子に掲載された「ポテトのミートソースグラタン」もお試しを
- ・他の工夫を探す→料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にもヒントが豊富です

▲中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」も応援しています (6月は食育月間です)

区ホームページへは、こちらの二次元コードからどうぞ▼



あまりにも美味しい  
あまりものレシピ  
うさごはんのまごころ



在宅時間が長くなり、家庭から出るごみの量が増えました

## ごみの出し方の再確認をお願いします

感染症対策に  
注意しよう!



新型コロナウイルス等の感染症対策のため、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等を捨てる際は、次の点を心がけましょう。



▲鼻水等が付いたごみに直接触れないで

円滑な収集・処理とみなさんの安全、そしてごみ減量のため、引き続きご協力をお願いします。



☆参考：環境省「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方」

①

### ごみ袋をしっかり縛る

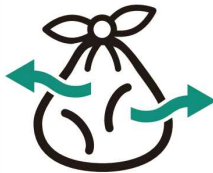
ごみが散乱せず、収集運搬作業中にごみ袋を運びやすくなります。



②

### ごみ袋の空気を抜く

ごみが運びやすくなり、収集車での破裂を防ぐことができます。



③

### ごみ捨ての後は、 しっかり手洗い

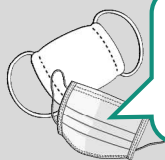
石けんを使って、流水で手をよく洗いましょう。



これも  
大事!

### 分別・収集ルールを再確認

☆もちろんポイ捨ては厳禁!



マスクは、  
燃やすごみです。  
古紙や古布に  
混ぜないで!

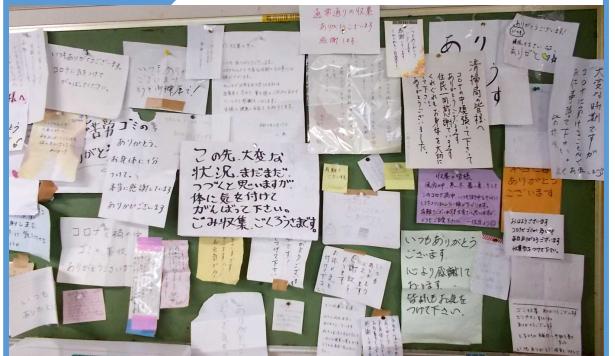


ペットボトルは、  
・キャップ  
・ラベル  
をはがして!

今号の  
イチオシ

番外  
編

たくさんのメッセージ、  
ありがとうございます!



▲清掃事務所に掲示しています（これはほんの一部）

新型コロナウイルス等の感染症対策やごみ量増加への対応が求められる中、区民のみなさんから、収集作業への多数のメッセージをいただきました。誠にありがとうございます。



▲町会掲示板にも

職員一同、これらの励ましの声を心に留め、区民のみなさんの快適な暮らしを守るよう努めてまいります。ごみ量や気象条件などにより、収集作業の状況は日々変動しますが、今後とも、分別・収集ルールへのご理解・ご協力をお願いいたします。

6/1  
以降

## リサイクル展示室ご利用にあたり 感染症対策にご協力ください

発熱時の来館はご遠慮を。最新状況は、区ホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。

- ◆ 必ずマスクを着用し、施設入り口では消毒液のご利用を
- ◆ なるべく他の人との距離を開けて密を避け、滞在時間は短めをお願いします（人数制限の場合あり）
- ◆ 掲示物等、館内の物にはなるべく触れないでください
- ◆ 古着・古布の回収、フリーマーケットは当面休止します

フードドライブの食品受付を再開しています  
ご家庭で食べ切れない食品（賞味期限まで  
2か月以上で常温保存等の条件あり）  
をご提供ください。条件等、詳しく  
は区ホームページでご確認を。



ごみのん通信 第5号 2020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：03-3228-5563 FAX：03-3228-5634

メール：gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp

4 \*年4回（5月・8月・11月・2月）発行予定。この情報誌を活用した後は、貴重な資源として古紙の集団回収へお出しください\*



Saving Food  
Saving Materials  
Saving Energy