

ごみゼロ
530



ごみのん
中野区ごみ減量キャラクター

2020.08.31
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6号

ごみは まだまだ 減らせます！

～ 現状から見える「ごみゼロ生活」への処方箋 ～

10月は 3R推進月間

食品ロス削減月間

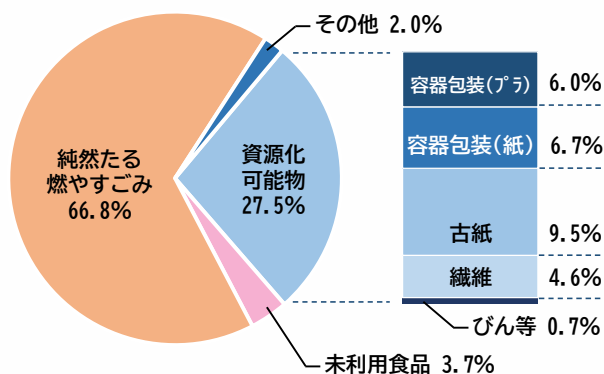
中野区民一人1日あたりのごみ量は、2019年度は460g（前年度比マイナス12g）でした。みなさんのご協力もあって年々減少しており、23区でも上位の数値となっています。

でも、ごみの中身を見てみると…

昨年度の調査では、燃やすごみの中に、資源化できるものが27.5%も含まれていました（右図）。

そのうち約半分は「容器包装」（プラスチック製、紙製が半々）で、残りは古紙や繊維等でした。これらを減らせば、もっとごみを減らせますね。

また、ほかに未利用食品も3.7%を占めました。



▲2019年度中野区ごみ組成分析調査より(燃やすごみサンプル)

レジ袋は減少、テイクアウトや通販等の容器包装は増加の傾向に

レジ袋については、今年7月の有料化以降「なるべく受け取らなくなった」という声を聞きます。大手コンビニエンスストアでの辞退率は7割超えとのことで、みなさんに「不要なら断る」という「ごみゼロ」の基本姿勢が浸透しつつあることがうかがえます。

一方、新型コロナの影響では「ごみゼロ」に逆行する一面も。例えば、外出自粛による通販利用や食品のテイクアウト、デリバリー、「家飲み」が増え、プラスチック製容器やびん・缶・ペットボトル、段ボール・緩衝材等が家にあふれ、「つい面倒でまとめてごみに出した」というお宅もあるのでは。



ごみのん豆知識



「3R」をおさらい！

次の順で大切ですが、やれることから実践を。

- ①リデュース＝ごみを出さないようにする
- ②リユース＝捨てずに繰り返し使う
- ③リサイクル＝もう一度資源として生かす

今号の主な内容

- 2ページ:メモして発見！我が家の「食品ロス」
- 3ページ:あまりにも美味いあまりものレシピ
- 4ページ:ペットボトルの出し方を再確認しよう

今こそ ひと手間かけて ごみを資源に

物を減らせない時こそ、「資源化の徹底」が鉄則。

次のようなひと手間です。「ごみゼロ生活」へご協力を。

例えば…

- 👉 食べ終えた市販弁当のプラスチック製容器 → 固形物を取り除き、すすいで汚れを落とす
- 👉 古紙（段ボール等） → 種類ごとにまとめる



上の例のほか、ごみゼロ生活を目指して
{ 未利用食品は2・3ページを } それぞれ
{ ペットボトルは 4ページを } チェック！

▲中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」

メモして発見！我が家の「食品ロス」



食品ロス減らし隊
隊員募集強化中！



日本では、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」が毎日一人あたりお茶碗1杯分も発生しています。食品ロスをなくすためには、やってしまいがちな自分の行動（買い過ぎ、作り過ぎなど）を見つけるのが近道。

捨てたものや理由をメモして、どうすれば防げるかを考えるきっかけにしましょう。

気軽に記入してみよう

下の表には、7日分の記入欄を用意してあります。連続した1週間分を記入しても、食品ロスを発見した日に限り7日分をメモしてもOK。右の豆知識を意識して挑戦を。



ごみのん豆知識



食品ロス0作戦

- れ** 冷蔵庫の中を「見える化」する
置き場を決め、埋没や買い過ぎ防止
- 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

記入者（なまえ： _____ 住所： _____）

| | 日付 | 捨てたもの・量 | 捨てた理由 | 改善メモ |
|---------------------------------|---------|---------------------------------------|--|---|
| 例 | 10/1(木) | ・ハム 5枚 ・レタス(握りこぶし大) ・ポテトサラダ 1皿分 | ・大容量パックの残りが冷蔵庫で埋もれた ・サラダの余りを使い切れなかった ・まとめて作り置きしたが保存中に傷んだ | ・冷蔵庫を整理しよう！ ・今度は右のスープに挑戦！ ・適量作って早めに食べる！ |
| 記 入 し て み よ う | / () | | | |
| | / () | | | |
| | / () | | | |
| | / () | | | |
| | / () | | | |
| | / () | | | |
| | / () | | | |



食品ロス削減対策「やってみたよ！レポート」大募集！

プレゼントが
もらえます！

今号の記事を参考に、下の①または②を実践して、ごみにに報告してみませんか？

- ①7日間の食品ロスのメモを記入し、写真またはコピー等を提出
- ②あまりものレシピ（何でも可）に挑戦して、出来上がりの写真と感想を提出

2020年末までに提出した区民の方に、もれなく「なかのエコポイント」100ポイントを進呈。さらに食品ロス削減月間である、10月末までの提出者の中から、**抽選で50名様に、特製ごみのんシールまたはエコグッズをプレゼント**します（いずれも必着）。

【応募方法】

住所・氏名を明記し、ごみゼロ推進課窓口へ直接持参、郵送または電子メールで実践内容をご提出ください。郵送の場合は宛先に、電子メールの場合は件名に添えて、「レポート提出」と明記を。

提出先の所在地等は4ページ下段を参照してください。

【注意事項】

- ・贈呈品は選べません。応募は何回でもできますが、進呈・贈呈は、①②各お一人様1回限りです
- ・当選者の発表は、本人への通知をもって代えます
- ・応募書類は返却しません





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、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。

今号の主演はレタス。今年は7月の長雨やその後の猛暑で値上がりしたこともあり、いつもに増して無駄なく食べ切りたい食材です。やわらかい葉から堅い葉までおいしく味わえるレシピをお試しください。



▲生活学科食物栄養専攻のみなさんが考えてくれました（左から加藤由香さん、岩崎七海さん、根本愛加さん）



レタスの生春巻き風

材料 (6本分)

- ・皮=レタスの外葉 500g (生春巻き1本につき1~2枚あればOK)
- ・具=以下3種を用意 (各2本分)

カニカマ巻き

- ・カニ風味かまぼこ 2本
- ・レタス 15g
- ・キュウリ 25g

生ハム巻き

- ・生ハム 2枚
- ・レタス 25g
- ・キュウリ 15g
- ・ニンジン 10g

サラダチキン巻き

- ・サラダチキン 25g
- ・レタス 15g
- ・キュウリ 15g
- ・ニンジン 10g

作り方

具のレタス、キュウリ、ニンジン、サラダチキンは、細切りにしておきます。

- ① キュウリとニンジンに塩を少々振って、水気を切る。
 - ② たっぴりの湯でレタスの外葉を30秒ゆで、冷まして水分を取る。
 - ③ ②を、白い堅い部分がある方を手前にして置き、それぞれの具をきっちりと巻いて、ラップで包んで冷やしておく。
 - ④ 食べる直前に半分または3等分にカットして完成。
- ☆ 市販のスイートチリソースやオーロラソース（ケチャップ+マヨネーズ）、ポン酢などお好みのソースでどうぞ

○レタスに含まれる栄養素など

整腸作用のある食物繊維が豊富。中心部には食欲増進・リラックス効果のあるサポニン様物質が含まれます。

水に2~3分浸すとパリッとした食感に。ただし、ビタミンCが流出してしまうので、レタスを長時間水にさらすのは厳禁です。ご注意を。



レタスとトマトの卵スープ

材料 (2人分)

- ・レタスの芯 50g
 - ・トマト 1個
 - ・卵 1個
 - ・塩、こしょう 少々
- A {
- ・水 2カップ
 - ・中華だし 小さじ1

作り方

トマトの皮が気になる場合は湯むきを。

- ① レタスの芯は千切りにし、トマトはひと口大に切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったところで①を加える。
- ③ 再び煮立ったら、溶き卵を流し入れ、塩こしょうで味を調えて完成。



ここで紹介しきれなかったレタスの新作レシピ4品やこれまでに学生さんが考案してくれたレシピは、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もアクセスできます）





ペットボトルの出し方を再確認しよう



⚠️ キャップ、ラベルは外してください



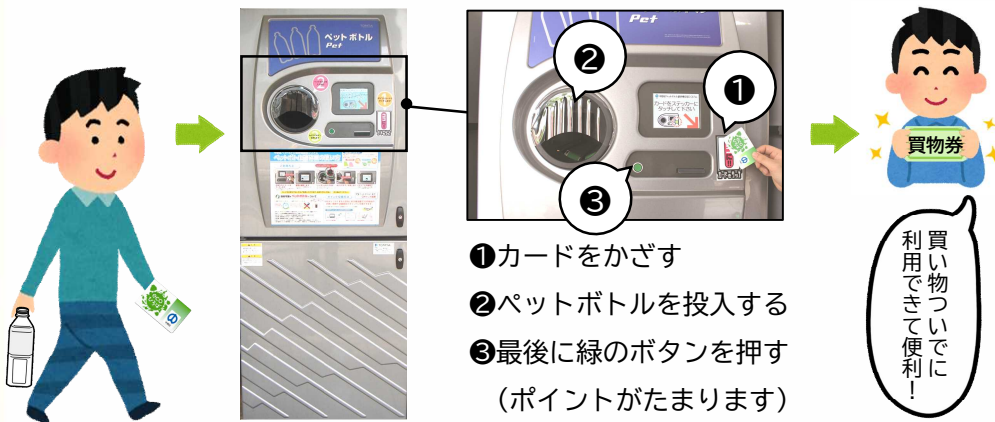
汚れていたり、キャップやラベルが付いたままだったりすると、回収できません。必ず取り外し、軽くすすいでつぶしてから出してください。
外したキャップとラベルは「プラスチック製容器包装」へ。

自動回収機に出すと専用ポイントがたまります

(2020年8月現在)

ペットボトルは、「びん・缶・ペットボトル」集積場所のほか、区内16か所(右表)のスーパーにある自動回収機にも出せます。

1本で2ポイントたまり、500ポイントごとに、スーパーで使える50円分のお買い物券に交換できます。専用のポイントカードは、設置店舗にて無料で受け取れます。ぜひご利用を。



- ①カードをかざす
- ②ペットボトルを投入する
- ③最後に緑のボタンを押す
(ポイントがたまります)

| 回収機を設置している 区内スーパー | |
|----------------------|---------------------------|
| 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 |

今号のイチオン

みなさんの不要な衣服等が寄付金に ～断チャリプロジェクト～

今年6月に始まった「断捨離+チャリティー」の新しい仕組みです。不要になったブランド衣服等で「ふるさと納税」をすることができ、区民の方から地元・中野区への寄付も可能。寄付金は、新型コロナウイルス感染症対策事業に使われます。ぜひご検討ください。



対象ブランド、申し込み方法等について詳しくは、左の二次元コードから、ふるさとチョイス「断チャリプロジェクト」特集ページで確認を。



10月はPRを強化します

- ① なかの区報 10月5日号巻頭特集
- ② ごみ減量パネル展

10月15日(木)～11月13日(金)午後3時
(中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」)



▲昨年度展示の一部

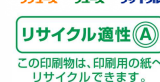


ごみのん通信 第6号 2020年8月31日 中野区環境部ごみゼロ推進課発行

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：03-3228-5563 FAX：03-3228-5634

メール：gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp



Saving Food
Saving Materials
Saving Energy