

ごみゼロ  
530



ごみのん  
中野区ごみ減量キャラクター

5月30日は  
ごみゼロの日  
2021.05.30  
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9号

6月は  
環境月間  
特集①

## 確かにプラスチックは便利だけど… 不要な「使い捨てプラスチック」、減らしてみませんか？

丈夫で軽く、安価で加工しやすいプラスチックは、衛生面にも優れ、食品の容器等を始め、あらゆるものに活用されています。しかし簡単に捨てられやすく、海に流出して生物に絡まったり、水中に拡散したりする影響も(↓下段「豆知識」参照)。使用を減らし分別を徹底して、賢くつきあいましょう。

### 持続可能な生活に向けて できることから始めよう



小さなことでも、積み重なれば、全体では大きな成果に繋がります。例えば…



マイバッグや  
マイボトル等を  
積極的に使う

使い捨ての  
プラスチックの  
スプーン・フォーク  
等が必要か考える



簡易包装や詰め  
替えが可能など  
環境に配慮されて  
いる商品を選ぶ

昨年7月のレジ袋有料化以降、マイバッグの使用は浸透しつつあります。今年は、さらに、一歩取り組みを広げて、「あれば便利だけれど、なくても困らない」ものを見極める習慣をつけましょう。また、使用した後は、正しく分別して排出しましょう。

### ごみのん豆知識



#### 東京湾の魚の胃から、プラスチック片が！

海に流出したプラスチックは、紫外線等で劣化し、波等により小さな破片となって拡散します。特に大きさ5mm以下の「マイクロプラスチック」は、魚や鳥等の生物が食べてしまうなど、生態系への影響が懸念されています。

東京湾では、カタクチイワシ64尾のうち49尾の胃の中から、マイクロプラスチックが発見されました。「中野区は内陸だから」との油断は厳禁です。ポイ捨てされたレジ袋等が排水路や神田川等から海に流出する恐れも。必ず分別や排出のルールを守るよう、徹底をお願いします。

(参考「環境省 平成29年度漂着ごみ対策総合検討業務」)

6月は「食育月間」  
でもあります！



中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」▶

#### 今号の主な内容

次は、食品ロスを  
防ぐヒントを見てね

- 2 ページ
  - ◆ すぐに食べるなら手前から
- 3 ページ
  - ◆ あまりにも美味(おい)しい  
あまりものレシピ(もやし編)
- 4 ページ
  - ◆ 区民一人1日あたりのごみ排出  
量が23区で最少に など

14 海の豊かさを  
守ろう



▲SDGs(持続可能な開発目標)「海の豊かさを守ろう」



中野区からの  
お願いです

なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ  
食品ロス削減推進中!

# 手前 すぐに食べるなら から取ってね!

食品ロス削減へのご協力ありがとうございます



## 「手前から」と売り場で見たら 「食品ロス」を減らすためご協力を

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。今年環境月間には、その削減に向け、上のブルーの「中野区からのお願い」を「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」(→右の記事参照)の一部店舗に掲示します。

例えばコンビニエンスストアでおにぎり1個だけ選ぶ場合でも、ちょっとした心がけが食品ロス削減につながります。「ごみのん」のお願いを心に留めて、売り場でぜひご協力を。

## 教えてごみのん! 買い物の時、何を心がければいいの?



食品を買う時、棚の奥の商品から消費期限や賞味期限(↓下段「豆知識」参照)が長いものを探して選んだことはない?

うーん、備蓄用の缶詰とかは、長めの期限を選んだかも…それが何か?



備蓄食料はそれでもOK。期限前に入れ替えて無駄にせず食べてね

でも、すぐに食べるものなら、手前の商品から取って欲しいんだ。期限が近い手前のものから取れば、お店での食品の廃棄を減らすことにつながるよ

確かに。すぐ食べるおにぎりとか、特にそうね



合言葉は「すぐに食べるなら、手前から」。みんなで心がけよう



## お店の目印はハート型イラストのステッカー 「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」

区は、積極的に食品ロス削減に取り組む区内の飲食店・小売店等を協力店(ぱくぱくパートナーズ)として登録(中野区食品ロス削減協力店登録事業)。今回の掲示を行う店舗もその一部で、事業者と区が連携・協力して食品ロス削減を推進します。食べ残し等を減らすために無理のない範囲で、ぜひご利用ください。

## 登録店は200店舗を突破して増加中 身近な場所で、ぜひご利用を



2019年10月30日(食品ロス削減の日)の事業開始以降、約1年半で登録店舗は200店を突破し、さらに増えています。食べ物の「もったいない」を減らすため、身近なお店の活用を。

## 各店の食品ロス削減の取り組み(例)

少量メニューを選ぶようにしましょう

量り売り・ばら売り少量パックを販売しよう

食べ残し削減の呼びかけをしよう

あまりものをアレンジして、まかない料理に生かそう

賞味期限が近いものは値引きしよう

食品ロス削減対策を区と一緒に進めたい



## 各店の所在地等は区ホームページで

登録店舗の情報は、随時更新。  
なお、来店の際は感染症対策等にご配慮いただくようお願いします。



ごみのん豆知識

## 2種類の「期限」の正しい意味を知ろう



- 「消費」期限…「安全の期限」。期限までに食べきりましょう。例) 弁当、ケーキ、サンドイッチ、生鮮食品など
- 「賞味」期限…「おいしいめやす」。期限が過ぎても食べられる場合もあります。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



# あまりにも美味しいあまりものレシピ

～捨てられやすい食材の上位をこれで返上！  
もやし編～



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。

今号の主演は「もやし」。ビタミンCやビタミンB1、B2、食物繊維が含まれる一方、エネルギーは低く、ダイエット中の方にもぴったりです。お財布に優しく、家庭でおなじみの野菜ですが、消費期限が短いのが難点。なるべく購入日に使い切りましょう。



食物栄養学科2年の(右から)品田菜月さん、垣本空羽(あげは)さん

**Point**

冷蔵庫では野菜室より低温の冷蔵室がおすすめ。袋にようじ等で小さい穴を開けると呼吸ができ、傷みにくくなります。食感を気にしない場合はひげ根も取らずに使えば、食品ロス削減の効果大！



もやし入り大葉つくね

**材料 (6個分 3人分目安)**

- ・もやし 1袋(200g)
  - ・豚ひき肉 250g
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・おろししょうが 5g
  - ・マヨネーズ 大さじ1
  - ・刻んだ大葉 適量
  - ・大葉 6枚くらい(適量)
- (タレ)
- ・しょうゆ、砂糖 →各大さじ1
  - ・酒 大さじ2
  - ・片栗粉 大さじ1と1/2

**【作り方】**

- 1 ボールにもやしを入れ、手で折りながら片栗粉(分量外)を適量まぶす。
- 2 1のボールに(A)を加え、よく混ぜる。
- 3 小判形にまとめて、大葉で表面を巻き、油(分量外)を敷いたフライパンで火が通るまで、両面を焼く。
- 4 (B)(タレ)を混ぜ合わせておき、最後につくねに絡め、蓋をして弱火で5分蒸し、完成。

**材料 (小鉢で4人分)**

- ・もやし 1袋(200g)
  - ・野菜 適量 (赤パプリカ1/2個、青ねぎ2本などお好みで。なくてもOK)
  - ・豚ひき肉 200g
  - ・にんにく、しょうが (みじん切りかチューブ) →各小さじ1
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・塩、こしょう 少々
- (A) 酒、しょうゆ →各小さじ1  
(合わせ調味料)
- (B) { しょうゆ、酒 →各大さじ1  
砂糖 小さじ1  
豆板醤 小さじ2
- (C) { 片栗粉 小さじ1  
水 小さじ2

**【作り方】**

- 1 もやし以外の野菜を細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒め、(A)を加えて炒め合わせる。
- 3 もやしと1を加えて、強火で炒め、(B)を鍋肌から(フライパンの縁をつたわせるように)加える。
- 4 塩、こしょうで味を調え、(C)の水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら完成。

もやしのピリ辛炒め



／ やって みてね！

☆ここでは紹介しきれなかったもやしのレシピや保存方法、その他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)



2019  
年度実績



区民一人1日あたりの  
ごみ排出量が 23区で最少(第1位)に!



### 日頃の分別等のご協力、ありがとうございます

2019年度の中野区の「一人1日あたり」のごみ排出量は、約460g。これは23区最少の数値で、区民のみなさんのごみ減量・分別の実践等と「ごみゼロ」に向けけた区の資源化施策の拡大の両輪による成果です。なお、資源も含めた不用物の排出量は、約643g（前年度比約8g〈1.2%〉減少）でした。

Nakano  
No. 1

区民一人1日あたり  
ごみ排出量

2018年度 約472g



2019年度 約460g  
(約12g〈2.5%〉減少)

### ごみ減量の「ゴール」を目指して「3R」にご協力ください

引き続き、みなさん  
ご協力をお願いします



2020年度のごみ量は集計中ですが、新型コロナウイルス感染症対策で在宅時間が増えた影響等で、残念ながら増加の見込みに。

ごみ減量の「ゴール」は、まだまだ先ですが、新しい生活様式の中でも、できることからみなさん一人ひとりの「3R」の実践を積み重ね、ゴールへと近付いていきましょう。

今号の  
イチオシ

### 食べ物の「もったいない」を「ごちそうさま」へとつなぐ仕組み ごみ減量のための「フードドライブ」をご存じですか

「フードドライブ」は、家庭で食べきれずに余ってしまう食品を持ち寄り、福祉団体等へ寄付する活動です。中野区では昨年4月、区役所とリサイクル展示室で食品の受領を開始し、1年間で2,065個（約330kg）の食品を区内の子ども食堂等へ提供しました。お中元の贈答品等を食べきれず困った場合など、食品を捨てずに有効活用するため、ご利用ください。



▲お寄せいただいた食品の一部

#### Q1 どんな食品が対象なの？

A1 家庭で食べきれない、常温保存が可能な食品のうち、賞味期限まで2か月以上ある缶詰、レトルト食品、菓子類、調味料や国産米（精米1年以内）等が対象です。

#### Q2 不可のものもある？

A2 びん詰めや日本語の説明がないもの、事業者の食品等は受け付けできません。持参する前に確認を。



#### Q3 地域で自主的に行うなら？

A3 ご希望により、PR用の「のぼり」を貸し出します。ごみゼロ推進課に連絡を。なお、子ども食堂の実施状況等の問い合わせは、直接、各団体へお願いします。



PR用「のぼり」▲



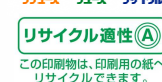
☆フードドライブの対象食品、受け付け不可の条件や窓口利用日時等について詳しくは、区ホームページでご覧になれます(左の二次元コードからアクセス可)

ごみのん通信 第9号 2021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



Saving Food  
Saving Materials  
Saving Energy