

ごみゼロ
530



ごみのん
中野区ごみ減量キャラクター

Nakano

2022.
2.28

「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12号

プラスチックはえらんで減らしてリサイクル

便利な素材のプラスチック。身のまわりにあふれていて簡単に捨てられやすく、このままでは2050年には海の中の魚よりプラスチックが多くなるともいわれます。持続可能なつきあい方をマスターしましょう。



1 本当に必要か考えよう



例えば、レジ袋。環境省の調査によると「1週間レジ袋を使用しなかった人」は2020年7月の有料化の前後で約3割から7割に上昇し、使用削減につながっています。「なくても困らない」なら「買わない、もらわない」のが一番。無意識に入手せず、必要かどうか考えることを習慣化しましょう。

2 使う量を少なくしよう



詰め替え商品や再生素材、代替素材を使えば、プラスチックの削減に効果あり。使い捨てではなく、繰り返し使える製品を選ぶことも大切です。小さなことでも、毎日の積み重ねで、プラスチックの使用量を減らしていきましょう。

3 使った後は分別して出そう



新型コロナウイルスの影響で在宅時間が長くなり、食べ物のテイクアウトや宅配の利用増加等で容器包装が増える傾向にあります。プラスチック製容器包装はごみにせず、分別して資源化しましょう。また、ペットボトルは、キャップとラベルを外し、「びん・

ごみのん豆知識

「プラスチック資源循環法」とは？

Q どんな法律？

A 今年4月施行予定。海洋プラスチックや気候変動、諸外国の廃棄物輸入規制強化等の問題を背景に、国内でのプラスチックの資源循環を一層促進する重要性が高まっていることからつくられました。

Q 何が求められているの？

A プラスチックでできた物品の
①設計・製造、②販売・提供、
③排出・回収・リサイクル
の各段階で、環境への配慮を進めることが求められています。

Q 区の分別ルールの考え方は？

A 現在、区の分別ルールでは、プラスチックの「製品」は「燃やすごみ」です。今後、法律の考え方に沿って、効率的な資源化に向けた具体的な検討を行う予定です。



区内の妙正寺川にもこんなにプラスチックが...



※キャップとラベルは、プラスチック製容器包装へ出す

今号の主な内容

- ◆2ページ みんなのおうちの「食品ロス」について聞きました
- ◆3ページ あまりにも美味しいあまりものレシピ(ブロッコリー編)
- ◆4ページ 23区はさらなるごみの減量に取り組んでいます など

みなさんのおうちの「食品ロス」について聞きました

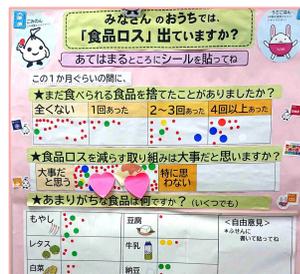
まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は、日本で年間570万トンも発生し、一人あたりでは毎日お茶碗一杯分に相当します。みなさんのお宅ではいかがでしょうか？

アンケートの結果は…

ご協力
ありがとう!



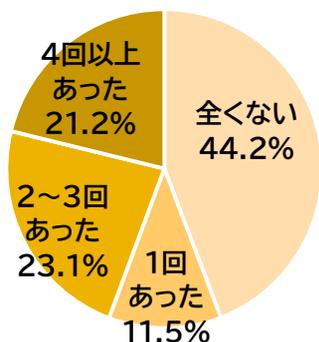
中野区食育マスコット
キャラクター
「うさごはん」



パネルにシールを貼る形式でアンケートを実施（昨年11月）

なかのエコフェア会場で行ったアンケートでは、「過去1か月程度の間には食べ物を捨てた」という方が半数以上いました(①)。その一方、食品ロス削減の取り組みについては全員が「大事だと思う」と回答しています(②)。捨てた食品については、調味料、防災備蓄品、野菜（キャベツ、もやしなど）が多いという結果になりました(③)。

①1か月くらいの間はまだ食べられる食品を捨てたことがありましたか？



②食品ロスを減らす取り組みは大事だと思いますか？

気持ちは100%だね…



大事だと思う
100%

③あまりがちな食品は？（複数可）

調味料	25
防災備蓄品	10
キャベツ	9
もやし	8
レタス、大根、カボチャ、肉	各5
白菜、牛乳、納豆	各3
パン	2
トマト、きのこ、魚、豆腐	各1



食品ロスの理由を知って防止対策しよう



上の結果からは、「もったいない」と感じつつ、何らかの理由で食べ物を処分した経験をお持ちの方が多くことがうかがえます。その「何らかの理由」が分かれば、対策が可能。一般的には、買い過ぎ、作り過ぎ、むき過ぎ、食べ残し、食べ忘れ等が主な原因です。もし調理でひと工夫するなら「あまりものレシピ」を活用しましょう(➡右のページにもあります)。

また、食品ロス削減に積極的に取り組むお店「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」もおすすめです。右の二次元コードからアクセスしてご利用を。



ごみのん豆知識



「ぱくぱくパートナーズ」のまかないレシピは、食品ロス防止に効果てきめん！

食べ物を無駄にしないように努めている「ぱくぱくパートナーズ」。料理店や食品小売店直伝の「お店自慢のまかない☆レシピ」には、食品を使いきる知恵が満載です。

右の2点はその一部で、上のアンケートでも多く挙がっていた「野菜」を無駄なく使えそう。アイデアを参考にお試ください。☆まかないレシピの情報は、お店の紹介とあわせて今後改めて紹介していく予定です



「大根のきんぴら」

おでんで使った大根の皮で作れます。お好みで鷹の爪も。

- ①厚めにむいた大根の皮を千切りにする。
- ②ごま油でいためて、しょうゆで味付け。
- ③ごまをかけて召し上がれ。

「そこが大事なおやしき♡」

野菜の根や皮、ヘタの部分などを細かく刻んで使います。

- ①材料を油でよくいためる。
- ②小麦粉、塩、水（残ったみそ汁でも）を加え、おやしきにして焼く（片面5分程度）。
- ③最後にしょうゆをかける。





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、「ブロッコリー」。旬は11月～3月で、カロテンとビタミンCが豊富です。鉄や食物繊維も多く、生活習慣病予防、貧血予防にもおすすめ。新鮮なものは芯まで食べることができます。ぜひ、調理してみてください。



▲高橋芽唯さん
(食物栄養学科2年)

ポイント ブロッコリーの下ゆでは、電子レンジで手軽に



芯とつぼみの間を切って分け、一緒に耐熱ボウルに入れます。水を大きじ3くらい入れ、ラップをふんわりかけて600Wで約3分加熱を。



ブロッコリーの
オイル漬けと甘酢漬け

【賞味期限:いずれも翌日から1週間】

調味料を全て混ぜた中に、下ゆでした水分をしっかり絞ったブロッコリーを漬け込む。

※左の写真のブロッコリーは各100gを使用。漬ける際にビニール袋に入れて空気を抜いて密閉すれば、1個分を入れてもOKです

材料・ブロッコリー(つぼみ) 適量※
・調味料(下記)

(オイル漬け調味料)

- ・オリーブオイル 150ml
- ・塩 小さじ1
- ・にんにく、ローリエ、唐辛子など(お好みで)

パンやピザのトッピング、炒め物やパスタにも!

(甘酢漬け調味料)

- ・酢 150ml
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 大きじ1

酸で黄色くなります。刻んでタルタルソースに!

材料(2人分)

- ・ブロッコリー(芯) 1株分(約100g)
- ① { ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 大きじ1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・いりごま 適量

作り方

- 1 下ゆでしたブロッコリーの芯のかたい下部は皮をむいて、上部は皮のまま、ごく薄く(2～3mm程度)スライスする。
- 2 ビニール袋に①を入れて1を加え、味がなじんだら盛り付ける。
- 3 いりごまを振って、完成。



ブロッコリーの
芯の搾菜風



ブロッコリーの
中華あんかけ

作り方

- 1 鍋にごま油を熱し、おろしにんにくをさっと炒めて酒を加える。
- 2 1に水とほぐしたカニカマを加え、一煮立ちしたら鶏がらスープ、塩、こしょうで味を調べ、①の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 2に溶き卵をゆっくりと回し入れる。
- 4 下ゆでしたブロッコリーを小房にし、盛り付けて、温かいうちに3をかけ、完成。

材料(2人分)

- ・ブロッコリー(つぼみ) 1/2個(200g)
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 少々
- ・酒 大きじ2
- ・水 250g
- ・カニカマ(カニ風味かまぼこ) 4本(25g)
- ・鶏がらスープの素 小さじ1と1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ① { ・片栗粉 大きじ1
- ・水 大きじ2
- ・卵 1個

○上手な保存方法

冷蔵の際は、洗わずにポリ袋に入れ、封をせずに野菜室で保存(2～3日)。冷凍の場合は、かためにゆでて空気を抜き、密閉袋で保存します(約1か月)。



☆ここで紹介しきれなかったブロッコリーのレシピや



これまでに考案された他のレシピは、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アクセスを)



中野区を含む23区は、さらなるごみの減量に取り組んでいます
ごみ減量 できることから 始めよう



現在の埋立処分場は、
あと50年しか持ちません...



区内の家庭から出るごみは、資源化するものを除き、燃やしたり細かく砕いたりした後、東京港にある埋立処分場に運んでいます。できるだけ長くこの処分場を使うには、運び込むごみを減らすことが必要。他に埋め立て可能な場所はなく、みなさんの減量へのご協力が欠かせません。

ここでは、今号の1～3ページで取り上げたプラスチック、食品ロスに加えて注目したいごみ減量のポイントを紹介。できるだけごみをスリム化しましょう。

生ごみは「ギュツ」としぼって

燃やすごみの約3割は生ごみ。
 生ごみの約8割は水分で、しぼるだけで1割程度のごみ減量ができます。
 悪臭を防ぐメリットもあり、おすすめです。



- ポイント**
- ◆どうしても出てしまう調理くず（野菜のヘタや皮等）はなるべくぬらさない
 - ◆お茶がらやティーバッグは、乾かす
 - ◆ギュツとひとしぼりする（市販の水切りグッズ活用も効果的）
 - ◆生ごみ処理機やコンポスト（堆肥化）容器を使ってみる（区のアっせんもご利用を）
 - ◆もちろん、食べ残しはなるべく出さない

「雑がみ」はリサイクルへ

「雑がみ」とは、新聞紙・雑誌・段ボール以外のリサイクルできる紙。紙袋に入れたり、雑誌にはさんだりして、古紙の集団回収に出せます。燃やすごみに出す前に点検を。



- ポイント**
- ◆**出せるもの(雑がみ)**→ 食品の箱、チラシ、封筒、ラップの芯、ノート、包装紙 など
 - ◆**出せないもの(燃やすごみ)**→ 汚れた紙、防水加工紙、写真、においのあるもの、レシート、シール、かばんの詰め物 など



☆ごみゼロ推進課(平日午前8時半～午後5時)では生ごみ処理機等の見本を、リサイクル展示室(月・水・金・土・日曜日、午前10時半～午後3時半)では「雑がみ」の見本を、それぞれご覧になれます。ぜひお立ち寄りください

今号の
 イチオン

「環境負荷の少ない持続可能なごみゼロ都市」をめざして
第4次中野区一般廃棄物処理基本計画(2021～2030年度)を策定しました

10年間で、区民一人1日あたりのごみ排出量「66グラム」の減量にご協力を!

この計画では、区の将来の姿を「区民、事業者、区がそれぞれの役割を果たし、互いに協力し合うことで、ごみを出さない生活スタイルや事業活動が浸透するとともに、環境に配慮したごみの減量化や効率的な資源化の取組が進み、ごみの減量が実現しています」と描き、基本理念や2030年度の目標値等を定めました。区は、実現に向けて重点施策を推進します。できることから、ごみ減量のご協力をお願いします。 ☆詳しくは、区ホームページをご覧ください



ごみのん通信 第12号 2022年2月28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

