



「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16号

## 資源とごみの出し方のルールを今一度ご確認ください

中野区の人口は約33万人で、みなさんに利用されているごみ集積所等は区内全域で3万か所以上です。その大部分は多くの方の心掛けや取り組み等により、きれいに保たれています。日頃のご協力、ありがとうございます。

**4月からごみ収集のルートが大きく変更します。多くの地域で、収集時間が変わる見込みです(※資源・ごみを出していただく時間は変わりません)。**また、交通渋滞や道路工事などの交通事情、年末年始や祝日など、資源やごみの量により、収集・回収車両台数を変更したり、収集・回収コース等を変更することがあります。ルールを守り、必ず**朝8時**までに資源・ごみを出すよう、ご協力をお願いいたします(びん・缶・ペットボトルは**朝8時30分**まで)。

## まだまだごみは減らせます！

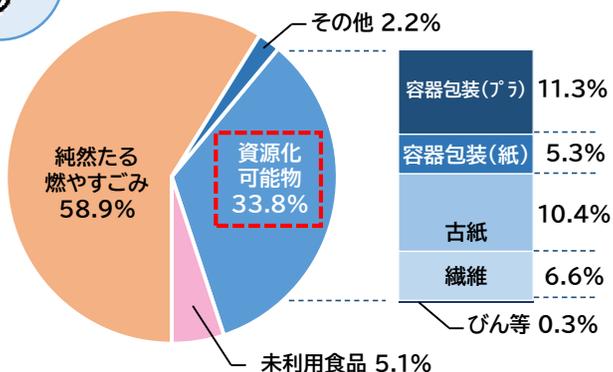
～ごみの中身を見てみよう～



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33.8%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。これらを資源として分別すると、もっとごみを減らせます。

また、ほかに未利用食品も5.1%を占めました。



▲令和3年度中野区ごみ組成分析調査より(燃やすごみのサンプル調査)



ごみのん豆知識



## 「中野区ごみ分別チャットボット」を開始しました



2023年2月1日から、ごみ分別AIチャットボットの運用を開始しました。チャットボット画面に検索ワードを入力すると、ごみのんが分別方法や収集日をお答えします。ぜひご利用ください。  
※事業系ごみには対応していません



▲このバナーが目印です

今号の  
主な内容

- 2ページ ◆家庭からの食品ロスのゆくと環境問題
- 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 ◆一人ひとりがルールを守ってきれいなまちに ほか



うさごはん  
中野区食育マスコット  
キャラクター

次のページへ

まだ食べられるのに  
捨てられてしまう

## 家庭からの食品ロスの行方と環境問題

日本は、船舶や飛行機を使い、多くの食料を海外から輸入している一方※1で、「食品ロス」を年間522万トン(令和2年度推計)排出しています。そのような状況にもかかわらず、日本では7人に1人の子どもが貧困で食事に困っています。

また、食品は多くの水分を含むため、焼却の際にたくさんのエネルギーと多額のコスト※2がかかり、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)も発生します。食品ロスの約半数は家庭から排出されています。食品ロスを減らすことは、食費の無駄遣いを防ぎ、環境にも配慮できます。身近にできることから始めましょう。



※1 日本の食料自給率は38%(カロリーベース/令和元年度)

※2 ごみを収集したり焼却するための経費は全て税金で賄われています。中野区では令和3年度、食品ロスを含むごみの処理費用に、年間約36億7,765万円が使われました。区民一人当たり年間約11,077円払っている計算です。

### 「もったいない」を合いことばに「食品ロス」を減らそう



#### 家庭での食品ロスの原因は？

- ✓作りすぎて食べられないなどの「食べ残し」
- ✓期限が切れて、食べずに捨てる「期限切れ」
- ✓野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる「むき過ぎ」

#### 野菜を無駄なく使ってみよう

次のページのあまりものレシピも参考に➡

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には、実は食べられるものがあるよ。特徴を知って無駄なく使おう！

にんじん、だいこん、かぼちゃ	よく洗えば皮ごと使える。	
ほうれんそう	根本の赤い部分もよく洗えば食べられる。	
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。	
だいこん・かぶの葉	よく洗えば、他の葉もの野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。	
ピーマン	種もそのまま食べられる。	
きのこ	石づき、おがくずがついている部分だけ取り除けば、全部使える。	

#### ごみのん豆知識

#### 食品ロス量の推移と削減目標

国や都では、国内の食品ロス量を2000年度と比べて、2030年度に半減することを目標として、様々な取組を進めています。

中野区でも現在策定中の「中野区食品ロス削減推進計画」において、毎年2%ずつ削減することを目標にしています。目標を達成するためには、一人一人が、他人事ではなく自分事として意識をもって、身近にできることから着実に取り組んでいくことが大切です。





食物栄養学科1年の  
岡田なつみさん

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。

今号の主役は「みかん」。主な栄養成分のビタミンCは、肌荒れや風邪予防に、みかんの白い筋にはヘスペリジンが含まれ、高血圧や動脈硬化を予防すると言われています。日持ちは真冬で2週間くらいですが、気がつくとき傷んでいることも多いですね。残って少ししなびたみかんを、おいしく消費できる簡単な調理法をご紹介します。



みかんの果汁を搾りたい時、絞り器がない方は、半分(もしくは1/4)に切って、手で絞ってください(果肉が入っても問題ないレシピです)



- 材料 (2合分)**
- ・みかん 2個
  - ・米 2合
  - ・かつおだし 300ml
- (顆粒だしでも可)
- (A) {
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
  - ・酒 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/4
- (B) {
- ・しょうが(千切り) 5g
  - ・鶏肉(1cm大) 15g
  - ・しめじ 50g
- (小房に分ける)
- ・三つ葉(刻む) 適量
- ※残り物を活用!

- 【作り方】**
- 1 みかんは皮をむいて半分に切る。
  - 2 炊飯器に米、かつおだし、(A)、(B)を入れる。
  - 3 みかんの切り口を下にして炊飯器に入れ、普通に炊く。
  - 4 茶わん等に炊けたご飯を盛りつけて、お好みで三つ葉をのせて、完成。

※愛媛県の給食メニューでも有名なみかngo飯。きれいなオレンジ色とさわやかな甘さが特徴です



みかんご飯



みかんの甘酢

- 【作り方】**
- 1 大根は千切りにして、塩を振り、全体になじませておく。
  - 2 ハムとみかんの皮を千切りにする。
  - 3 ボウルに(A)を入れて混ぜる。
  - 4 3に水気をきった大根を入れ、2ときざみ昆布を一緒にあえて、完成。

**材料 (3~4人分目安)**

- ・大根 250g
- ・塩 小さじ1/2
- ・きざみ昆布 適量
- ・みかんの皮 適量
- ・ハム 2枚
- (A) {
- ・みかんの果汁 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1と1/2
- ・塩 小さじ1/6
- ・はちみつ 小さじ2と1/2

- 【作り方】**
- 1 パウンド型にクッキングシートを敷き、オーブンは180度で予熱する。
  - 2 みかんの皮に塩をつけてきれいに洗い、トッピング用に、皮ごと薄くカットする。

**材料 (14.5×5.5×4.5のパウンド型1個分)**

- (A) {
- ・みかん 1個
  - ・ホットケーキミックス 150g
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・卵 1個
  - ・みかんの果汁 60ml
  - ・オリーブオイル 大さじ1と1/2
  - ・グラニュー糖 適量

- 3 (A)の材料をボールに入れて混ぜ、みかんの果汁、オリーブオイルの順にゆっくりと分離しないよう加え、なめらかになるまで、混ぜ合わせる。
- 4 3を型に入れ、トッピング用のみかんを乗せ、上からグラニュー糖をふる。
- 5 180度のオーブンで30分ほど焼いて、完成。



みかんのパウンドケーキ

※焼き時間は、家庭のオーブンに合わせて調整してください



☆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(左の二次元コードからもアクセスできます)



旬のものを  
食べよう

# 一人ひとりがルールを守って きれいなまちに

## 古着・古布は一日中晴天の日に

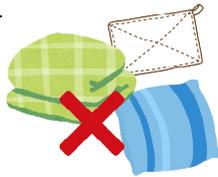
古着・古布を集団回収で資源として回収しています(一部町会・自治会を除く)。古着は少しでも濡れるとカビが発生して資源になりません。ビニール袋に入れてあっても、袋を開ける時に濡れてしまいます。「一日中晴れ」という天気予報の日に出してください。

また、「リサイクル展示室(連絡先は同ページ「今号のイチオシ」参照)」にも開館時間内にお持ち込みになれます。なお、古着・古布の回収には左下のものは出せません。これらが古着に混ざると、資源化できませんので、大きさによって、「燃やすごみ」や「粗大ごみ(一辺の長さが30cmを超えるもの)」にお出してください。

### 古着・古布に出せないもの

#### ●汚れているもの、破れているもの

ハギレ、雑巾、裁断くず、  
ペット用に使用されたもの



#### ●わたや羽毛がはいっているもの

布団、座布団、ぬいぐるみ、クッション、  
敷パット、ベットパット、温感・冷感シーツ、  
こたつ布団、こたつの中敷き

#### ●その他

キルティングされたシーツ、じゅうたん、ラグ、  
カーペット、マット、革のコート、柔道着、制服 等

### 防鳥用ネットを貸出しています

カラス等によるごみの散乱を防ぐため、複数世帯で利用される集積所に防鳥用ネットを貸し出しています。お問い合わせ・申し込みは、清掃事務所へ



中野区清掃事務所

☎ 03(3387)5353



### 今号の イチオシ

## リサイクル展示室に来ないと「もったいない」!

リサイクル展示室は、祝日を含め月・水・金・土・日曜日の午前10時30分から午後3時30分まで開館しています。

#### ●開館時間内に利用できる主なもの

- ・家庭で使った「小型家電(9品目)」  
「蛍光管」「乾電池」の拠点回収
- ・食用油(使用済み)等の回収
- ・古着、図書の回収・提供(持ち帰り)
- ・未利用食品(フードドライブ対象食品)の回収
- ・「資源とごみの分け方・出し方」等の提供 等

#### ●リユース品の展示・無料提供(抽選)

粗大ごみの中からまだ使える物を毎月1日から約2週間展示し、抽選で提供しています。プラスチックの収納ケース、いす、脚立などが定番です。掘り出し物が見つかるかもしれません。

【問い合わせ先】

中野区松が丘1-6-3  
☎ 03(3387)2411



ごみのん通信第16号 2023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

