



リサイクルマスコット「クルリ」

# ごみゼロ通信

# 10.1

## 2016

(平成28年)

■ 発行／ごみ減量対策課 〒192-8501 元本郷町三丁目24番1号 ☎620・7256(直通) ☎626・4506  
ホームページアドレス <http://www.city.hachioji.tokyo.jp/gomi/index.html>

## 食品ロスを考える



まとめ買いした野菜、作りすぎてしまった料理、いつの間にか古くなった調味料・・・  
そんな食品たちがごみ箱の中で泣いていませんか？  
一方で、世界では9人に1人が飢餓で苦しんでいます。  
果たしてこんなに捨てて大丈夫なのでしょう？  
小さなことからなら誰でもはじめられるはず。  
“もったいない”の意識で

## 八王子から変えていこう。



◎ 食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

# “食品ロス”を知っていますか？

食品ロスとは本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。

食品ロスの発生量は日本全体で632万トンにもなり、これは日本のコメの年間生産量に匹敵します。

このうち約半分が家庭から発生しており、

主な原因として、買いすぎによる「期限切れ」、作りすぎによる「食べ残し」、皮のむきすぎなど食べられる部分を捨ててしまう「過剰除去」などがあります。

このような食品ロスは暮らしの中のちょっとした心がけで変えていけるものばかり。

“もったいない”の意識でひと工夫してみませんか？



## “買い方”を変えてみよう！

### ●冷蔵庫チェックは必須

買い物に出かける前には、必ず冷蔵庫の中身をチェックしましょう。  
「ないと思ってたけど、買い置きしていた…」なんてことが防げます。

### ●地元の食材を使おう

八王子市には地元育ちの美味しい食材がたくさんあります。  
地元の食材は輸送時に出るCO<sub>2</sub>も少なくてすむためとてもエコです。

### 冷蔵庫すっきりアイデア！

- 定位置を決める  
自分ルールで冷蔵庫内の定位置を決めて管理しましょう。  
例えば、栄養素やカロリー量でレイアウトすれば、バランスのいい食事が簡単に作れて、ダイエットや健康管理にもつながります。
- グリーンアップデーを作る  
冷蔵庫を整理することで自分の生活も見直せる!?  
日曜日や月末など整理日を決めて、すっきり気持ちのいい冷蔵庫に!

### 農産物直売所に行ってみよう！

八王子市には地元で生産された野菜などの農林畜産物を買うことのできる「農産物直売所」があります。  
「はちおうじ農産物直売所マップ」を見て、お近くの農産物直売所に行ってみましょう!

※詳しくは農林課(Tel620・7250)までお問い合わせください。



## “調理方法”を変えてみよう！

### ●エコクッキングをはじめよう

エコクッキングとは、環境にやさしい料理方法のこと。  
普段は捨ててしまうような野菜の皮や芯などを使ったレシピに挑戦したり、余ってしまった料理を別の料理に変身させるなどアイデアが重要です。

### ●野菜くずは栄養の宝庫!?

害虫や気温などから実を守る「皮」、実に栄養を運ぶための「根・茎・ヘタ」、新たな生命となる「種」などには野菜の栄養が凝縮されています。  
こうした部位を生かした「ベジブロスレシピ」は美容や健康にも効果的です。

### エコクッキングレシピ！

エコクッキングを始めたい!でもレシピが・・・という方は、インターネットのレシピサイトを参考にしてみましょう。  
食材を使い切るためのアイデアレシピがたくさん紹介されています。

・消費者庁のキッチン(cookpad)  
<http://cookpad.com/kitchen/10421939>



エコレシピ

検索

### ベジブロスレシピに挑戦しよう！

ベジブロスとは野菜くずを煮込んで取るダシのこと。  
料理のアクセントとして使えるだけでなく、第7の栄養素として注目されている「ファイトケミカル」を摂取することもできます。作り方はとっても簡単、水と料理酒と野菜くずを入れて煮込むだけ!  
「ファイトケミカル」は栄養価が高いだけでなく、抗酸化作用もあり、老化防止や免疫力アップ、美肌効果など嬉しいこと尽くしです!

## “保存方法”を変えてみよう！

### ●期限表示を知ろう

賞味期限と消費期限の違いを知っていますか?  
食品を買うときには期限が長いものを選んでしまいがちですが、すぐに使い切る予定があるときは期限が短いものから選んでみても良いのではないのでしょうか。

### ●保存を極めよう

食材が傷む原因は、温度や湿度、酸素や酵素、微生物、光など様々です。  
食材にあった方法で保存することで、長くおいしく使うことができます。



### 知ってる!? 期限表示!?

- 賞味期限  
おいしく食べることができる期限。  
3か月以内のものは「年月日」で表示されています。  
期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
- 消費期限  
安全に食べることができる期限。  
期限を過ぎたものは食べないほうが安全です。

### 食材と長くおいしく付き合う方法！

「タマゴはとがった方を下にして保存した方がよい」、「野菜には冷蔵庫に入れない方がいいものもある」など食材ごとに最適な保存方法は異なります。食材と長くおいしい関係を作りましょう!

- 「食品のかしこい扱い方」農林水産省  
<http://www.maff.go.jp/j/fs/handle.html>



食品のかしこい扱い方

検索

## “リサイクル”をはじめよう！

### ●生ごみ処理機を使ってみよう

生ごみを微生物の力で分解するのが生ごみ処理機。  
どうしても捨てなくてはならない食品は生ごみ処理機を使ってリサイクルしましょう!  
なお、購入の際は八王子市の補助制度を是非ご活用ください。

### ●最適な生ごみ処理機を選ぼう

ベランダなどで気軽に取り組むことのできる「ダンボールコンポスト」。  
庭に埋めて使う「設置型コンポスト」、電気ので生ごみを乾燥処理する「電気式処理機」など  
ライフスタイルに合わせて自分好みの生ごみ処理機を選びましょう。  
コンポストで作ったたい肥は、野菜づくりやガーデニングに活用できます。



### 補助制度を活用しよう！

八王子市では生ごみ処理機等の購入に補助を出しています。  
機器によって補助額等が異なりますので購入前にまずご相談を!  
※詳しくはごみ減量対策課(Tel620・7256)までお問い合わせください。

【補助例:ダンボールコンポストセット(4,400円)の場合】  
販売価格¥4,400ー補助金額¥3,300=実質負担額¥1,100  
⇒4分の3の補助が出ます!

### ダンボールコンポスト講習会に参加しよう！

「ダンボールコンポストに興味がある」という方!  
ダンボールコンポスト講習会に参加してみませんか?  
八王子市では専門講師による講習会を無料で開催しています。  
楽しく取り組むためのコツや、虫や臭いの対策など詳しく説明してもらえますよ!  
その場でダンボールコンポストを購入することもできます。  
※詳しくはエコひろば(Tel656・3054)までお問い合わせください。

# いつもあなたの身近にマイバッグを ～10月は「マイバッグ利用促進月間」です～

八王子市では、毎年10月を「マイバッグ利用促進月間」、10月5日を「マイバッグの日」とし、  
不要なレジ袋削減のためにマイバッグの利用を呼びかけています。

今年は10月2日（「マイバッグの日」直近の日曜日）を中心に、市民・事業者・市が協働で様々な取り組みを実施します。  
この機会に、もう一度エコについて考えてみませんか。

## 10月2日(日)は三崎町公園へ行こう!

マイバッグの利用を呼びかけるイベントを

八王子駅北口商店会・西放射線通り商店街振興組合と合同で開催します。

日時：10月2日(日) ※小雨決行

午前11時～午後4時

会場：三崎町公園

内容：・アンケートにご協力いただいた方にお花の苗をプレゼント  
(午前11・12時、午後1・2・3時、各回100名様先着、中学生以上の方)  
・布製のバッグに専用の絵の具で絵や文字を描き、  
オリジナルマイバッグを作成(先着200名様・無料)など



## 各店舗における独自の取り組み

(八王子市エコショップ認定店・八王子市レジ袋削減推進協議会参加事業者)

### スーパーアルプス 市内全店

10月2日(日)は、レジ袋を辞退されたお客様にポイントカード会員様にエコポイントを通常の2倍(4ポイント)さしあげます。

### ベーカリーパパン(上野町)

10月の間、レジ袋辞退のお客様にオリジナルのエコバッグを通常サービス30枚のところ、15枚にて交換します。

### 三和 堀之内店・八王子みなみ野店

10月5日(水)、6日(木)の両日、レジ袋を辞退されたお客様にエコポイントを通常の3倍(3ポイント)付与します。

### クリエイトS・D 市内全店

10月5日(水)は、レジ袋ご辞退のお客様に、袋ポイント1ポイントの他に、当社オリジナルのクリアファイルを1枚プレゼントします。

### きものの西室(横山町)

10月1日(土)～11日(火)の間、レジ袋を辞退されたお客様ににほい袋を進呈します。

### イゲタヤ(八日町)

レジ袋を辞退されたお客様にイゲタヤポイントを2倍進呈します。

### タカクラメガネ(八幡町)

10月中、包装を辞退されたお客様に、メガネクロスをプレゼントします。

### 富士ガーデン八王子東急スクエア店 ニュー・クイック西八王子店 (ロンロン市場店内)

10月2日(日)限定! 当日税込1,500円以上お買い上げでレジ袋を辞退されたお客様にオリジナル保冷バッグをお一つプレゼントします。(各店先着100名様限定)

### 地球の木(東浅川町)

10月1日(土)～15日(土)の間、レジ袋を辞退されたお客様にプレゼント引換券をお渡しして、5枚でエコグッズと交換します。

### 丸吉優眠館(八幡町)

レジ袋を辞退されたお客様に無料配達を実施(市内全域無料)。  
自社便にて運送、配達時の梱包材の回収も併せて実施。

無駄な使用をやめ  
正しい処分を

ごみの内袋、濡れたものの持ち運び、ちよっとしたおすそ分けに：レジ袋って本当に便利！マイバッグを持っていてもレジ袋が欲しいのはこんな事情からでしょうか。

現在、使い終わったレジ袋は資源が可燃ごみとして収集に出されています。でも、野山や川を見渡すとペットボトルや缶などに混じりレジ袋が見え隠れ。簡単に手に入るものは粗略に扱われ、無駄遣いやポイ捨てにつながるようです。

市民と事業者と市が協働するレジ袋削減推進協議会が発足して7年。二者の努力の結果、レジ袋辞退者が増え、レジ袋への関心も深まりました。しかし最近、海へと流れ出たレジ袋やプラスチック類による海洋汚染が問題となっています。レジ袋の便利さだけでなく、「数百年も分解しない」「有毒物質を吸着しやすい」「生態系に悪影響を与える」などのマイナスイメージもすっかり意識して、不要なレジ袋の使用は避け、野外放置せず、正しく処分することが大切です。

八王子市レジ袋削減推進協議会  
沖之島倫子さん