

みと発!知るほどナルホド!ごみ情報紙

ご自由にお取りください!



編集:水戸市ごみ対策課 電話:029-232-9114

家庭で減らそう!食品ロス

食品ロスとは...食べることができるのに捨てられてしまう食品のこと。

食材使いいきりレシピ活用術!

野菜を使って料理するとき、葉や根の部分捨てていませんか?
それ、とってももったいないですよ!
というわけで、今回は**食材使いいきりレシピ**についてご紹介します!

【レシピの出典】クックパッド「消費者庁のキッチン」
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

その1 大根の葉っぱ

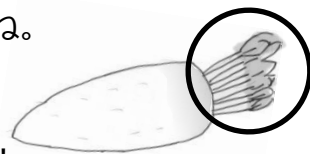
大根の葉っぱの部分には、ビタミンAやビタミンC、鉄分などの栄養素が含まれています。春の七草のひとつ「スズシロ」としても知られていますね。

※こんな食べ方がおすすめ!※

☆ご飯に混ぜて、菜飯に!

軽く茹でた大根の葉っぱをご飯に混ぜれば菜飯に変身!

普段のご飯にひと手間加えただけで、彩りも栄養価もアップします!



👉チェック!

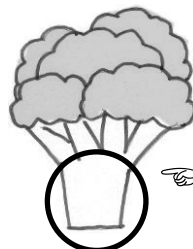
その2 ブロccoliの茎

ブロッコリーの茎には、食物繊維が豊富に含まれています。縦に繊維が走っているので、輪切りにするのがおすすめです!

※こんな食べ方がおすすめ!※

☆簡単!ブロッコリーの茎ザーサイに!

輪切りにした茎をレンジでチンして、ごま油や鶏がらスープの素などの調味料と和えれば完成!さっと一品作りたいたいときにも便利です!



👉チェック!

その3 ほうれん草や小松菜の根っこ

ほうれん草や小松菜などの葉物野菜の根っこの部分には、貧血予防などに効果的な鉄分が豊富に含まれています。

※こんな食べ方がおすすめ!※

☆まるごとおひたしに!

ほうれん草や小松菜のおひたしを作るときには、根っこの部分まで使いいきりましょう!砂が入っていることもあるので、しっかり洗いましょう!



👉チェック!

レシピの詳細は...クックパッドでチェック

クックパッド「消費者庁のキッチン」では、リメイクレシピや使いいきりレシピを紹介しています。詳しくは「消費者庁のキッチン」で検索!

冷蔵庫などの中身は...定期的にチェック

毎月10日と30日は冷蔵庫を空っぽにする「家庭での30・10(さんまる・いちまる)運動」などを実践して、残っている食材や、日持ちのしない食材を活用した献立を考えてみましょう!



「ごみマガ!」は保存しておくくと役立ちます!
ごみ減らそう!燃えるごみではなく資源物へ

おしえて! リサイクリン!!



ねえリサイクリン! ニュースで**マイクロプラスチック問題**について取り上げられていたよ! いったい、何が問題になっているの?

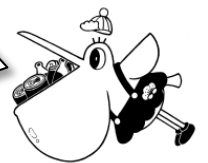
ずんクン

マイクロプラスチックとは?

一般的には、**大きさが5ミリメートル以下のプラスチックの破片**のことを言います。**不法投棄やポイ捨て**などにより**海洋に流出したプラスチックごみ**が、**太陽光や波の力**で細くなることにより生じるほか、**歯磨き粉や洗顔料、ボディシャンプー**などに使用されているものがあります。



海に生息する魚たちが**マイクロプラスチック**をはじめとする細かい**プラスチックごみ**を体内に取り込んでしまい、それらの魚たちを食べる**人間の体に悪影響がある**と考えられているのヨ!



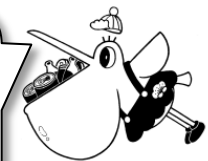
リサイクリン



それは大変だ...! 問題を解決するために、ボクたちは**いったいどうすればいいの?**



まずは、**マイクロプラスチックの発生を抑えることが重要**ヨ!
ストローなどの**使い捨てのプラスチック製品は必要**なとき**しか使わない**、**使い捨てではなく繰り返し使えるものを選ぶ**、**歯磨き粉などの製品を買うときにはマイクロプラスチックの使用についてチェックする**といったことを心がけようネ!
それから、**当たり前だけど「不法投棄やポイ捨ては絶対にダメ!」**ということをお忘れしないでネ!



そうそう、プラスチックと言え、**水戸市のごみの出し方が変わる**んだよね!

ペットボトル、白色トレイ及びプラスチック製容器包装の集積所での分別収集を2020年4月から開始します!

★**ペットボトル** 飲料類、酒類、醤油などの調味料が入っていたものが対象



このマークが**分別の目印!** PET

★**白色トレイ** 肉や魚、野菜、くだもの、惣菜、和菓子などに使われている**白いトレイ**が対象



このマークが**分別の目印!**

★**プラスチック製容器包装**

商品が入っていたもの(容器)や商品を包んでいたもの(包装)で、**プラスチック製のもの**

(カップ麺の容器、色付きトレイ、塩ビ製の卵ケース、菓子類の袋など)が対象

※「ペットボトル」や「白色トレイ」は**対象外**です。



ごみの分別、再資源化にご協力をお願いします!

※詳細については、決まり次第お知らせします。

編集後記

「ごみマガ!」第16号をお読みいただきありがとうございます! 今回の「ごみマガ!」では、**マイクロプラスチック**について初めて取り上げました。世界的に話題になっているこの問題について、一人ひとりが考えるきっかけになれば幸いです。(ずんクン)

