



カルカル グリーン かしわ

食卓からエコ。

住み良い環境を未来へ残すために、
今、ごみを減らす必要があります。
柏市の家庭系可燃ごみの約50パーセントは生ごみです。毎日食事を作っていると、生ごみはどうしても出るものですが、減らす方法を考えてみませんか。
まずは食事を残さず食べる。
地球も、料理した人も嬉しくなるエコです。

「捨てる」を減らす。キ

3 Rとは、リデュース(Reduce)・リユース(Reuse)・リサイクル(Recycle)の頭文字を表し、ごみ処理についての考え方を示したものです。

この3つのRに取り組むことでごみを限りなく少なくし、環境負荷の軽減、さらに循環型社会を目指します。ここでは、3つのRごとに生ごみを減らすアイデアをご紹介します。

Reduce

リデュース

「リデュース」とは「発生抑制」。なるべくごみを出さないようにすること、ものをごみにしないようにすることです。

食材は無駄なく購入&活用すべし

購入時の無駄は極力省いて。スマホを買い物メモに活用しちゃいましょう。期限が近づいて、あるいは部分によって捨ててしまいがちな食材も、ひと工夫で美味しくいただけるようになります。



使用方法の例 余った牛乳をかき氷に

これからの季節、熱中症の予防には牛乳が有効ですが、牛乳って意外と余ってしまいませんか？ 無駄なく使い切るために、ちょっと工夫して美味しくいただきましょう。

余った牛乳に砂糖を好みで入れて、凍らせればOK。かき氷とソフトクリームの間、新鮮な食感が口の中に広がります！

使用方法の例 ブロッコリーの茎も皮を剥いて茹でて食べる

ブロッコリーには、ビタミンCが100グラム中に120ミリグラムと豊富に含まれています。

これはレモンの1.2倍、いちごの2倍に相当しますが、つぼみの部分と茎の部分には同等の栄養成分と食物繊維が豊富に含まれています。

(出典:「日本食品標準成分表2010」(文部科学省))



残り物はアレンジする

食事は適量調理が大切ですが、残ってしまっても捨てないようにしましょう。

アレンジの例 肉じゃがはコロッケに

肉じゃがが余ってしまった！・・・そんな時は、違う料理にアレンジしてみませんか。じゃがいもを煮詰めながら潰したら、普通のコロッケを作る時と同じように調理してみましょう。味がついているので簡単に美味しく仕上がります。カレーにアレンジしてもおいしいです。

アレンジの例 シチューはグラタンに

ホワイトシチューが残ったら、チーズ、食パン、マカロニ、etc.を耐熱容器に敷き並べ、シチューを注ぎ、入れた食材に少し焦げ目がつくぐらいまで熱したら完成です。

リデュース&手抜き？ 一度お試しあれ。



保存方法を変える

食材は早めに使い切ることが基本ですが、残ってしまったら保存方法をひと工夫。同じ冷蔵保存でも比較的新鲜さを保つことができます。

使用方法の例 ショウガは水に漬けて保存

写真のように、ショウガを水に漬けて2~3日置きに水を交換すると1ヵ月程度持ちます。さらに、水ではなく焼酎に漬けるとより長持ちするそうですよ。

使用方法の例 キャベツとレタスは芯をくり抜く

芯の部分から傷み始めるので、芯をくり抜き、湿度を保つように保存すると鮮度を保つことができます。レタスは金属が触れると酸化を早めてしまうため、包丁ではなく手で芯をくり抜きましょう。

キャベツは浅漬けにするとさらに保存が利きます。

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



豆知識

フードバンク

皆様のご家庭には、まだ食べられるけれども、賞味期限が近づいたり、食べる予定のない食品はありませんか？ 「フードバンク」とは、寄附などで集めたこのような食品を福祉施設や食料に困っている方などに届ける団体・活動のことです。困っている方を助ける「フードバンク」は、3 R行動にも繋がっています。 ※柏市では柏市地域生活支援センター「あいネット」がフードバンク活動をしています。お問い合わせ先・04-7165-8707

キーワードはスリーアール 3R。



Reuse リユース

「リユース」とは「再使用」。使い終わったものをすぐに捨ててしまわずに、別の用途で使ったり誰かに譲ったりすることです。

使用済み食材は最後までおいしく

野菜の皮や、だしをとったあとの昆布。「そのまま捨てるのはもったいないような気がする…」と思ったことはありませんか？

実は、ちょっと手を加えれば美味しくいただくことができるのです。

使用方法の例 カブの皮とだしがら昆布の浪速漬け

柏市は全国トップのカブ生産地。地元の野菜を余すところなくいただきましょう。

昆布はだしをとった後もまだまだミネラルなどの栄養素が残っています。そのまま捨てるなんて、もったいない！

カブの皮は千切りに。葉と茎、昆布も同様に切って、塩をふって一緒によく揉み、水気が出るまで置いておきます。その後、水気を絞って器に盛り付ければできあがり。箸休めの一品にいかがですか？

(出典:農林水産省ホームページ(http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/eco3.html)、一般社団法人日本昆布協会ホームページ)

Recycle リサイクル

「リサイクル」とは「再生利用」。ごみを化学的に分解したりして、新しい製品に作り変えることです。



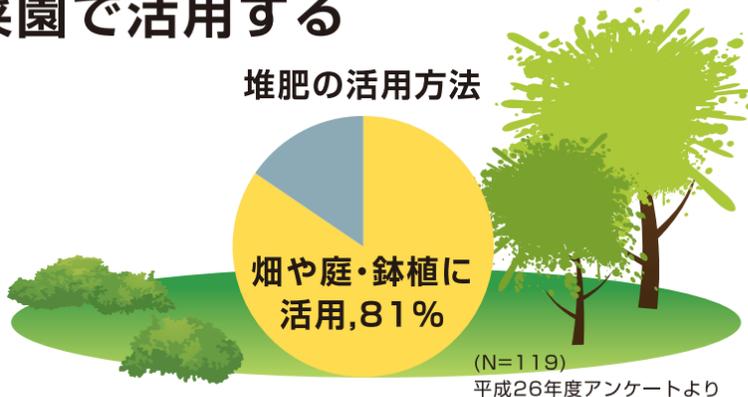
生ごみを堆肥化し、菜園で活用する

いろいろと工夫しても、どうしても生ごみが出てしまう…

そんなときは、コンポストや機械式生ごみ処理機などを使って堆肥化してみませんか？

生ごみを堆肥化して家族で家庭菜園を楽しみ、食卓を彩ることができるのなら、素敵ですね。

堆肥の活用方法



生ごみ処理容器等購入費補助制度

柏市では「生ごみの量を減らしたり堆肥化したりする生ごみ処理容器等」を購入した方に対し購入費の一部を補助しています。

過去5年間にこの補助金を受給した方に対して昨年実施したアンケートでは、現在も生ごみ処理容器等を利用している方のうち、約8割の方が、処理容器等を使ってできた堆肥を畑や庭・鉢植などに利用していると回答しました。あなたも、3Rを意識したごみの少ない生活を送ってみませんか。

詳しくは柏市オフィシャルウェブサイト「生ごみ処理容器等購入費の補助」をご覧ください。廃棄物政策課へお問い合わせください。

(出典:平成26年度「生ごみ処理容器等の利用状況等に関するアンケート調査」(柏市))



ご存じですか、「食品」ロス

農林水産省によると、現在日本では年間約1,700万トンの食品廃棄物等が発生し、このうち、本来食べられるにもかかわらず廃棄される、いわゆる「食品ロス」が約500万から800万トンあると推計されています。

家庭から出る食品ロスは年間約200万から400万トンと見られ、これは国民1人当たり毎日約40グラムずつごはんを捨てている計算になります。「もったいない」ことはもちろん、廃棄物処理によって生じる環境負荷も懸念されます。

現在、国やメーカー・流通業者・小売業者の間で、賞味期限の設定や流通システムのあり方を見直し、また消費者の理解を得ることでロス削減に努める動きが出てきています。

(出典:農林水産省ホームページ(http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/pdf/losgen.pdf))

「3R」を学ぶなら、 柏市リサイクルプラザ リボン館

「リサイクルプラザ」では、柏市内のご家庭から出された資源品を集め、選別・圧縮・梱包処理して再資源化工場へ引き渡す作業をしています。

リサイクルプラザの3階は「リボン館」として、3Rやごみの減量方法について学び、体験できる場所として活用されています。ぜひお立ち寄りください。



- 住所: 柏市十倉二348番地202号
- 問い合わせ: 04-7199-5082
- 休館日: 月曜(祝日の場合は翌日)
- 開館時間: 9時~17時
(11月~2月は16時半まで)

※柏市オフィシャルウェブサイト「柏市リサイクルプラザリボン館」もご覧ください

夏休みごみダイエットにチャレンジ!

生ごみは、その約80パーセントが水分でできています。

捨てる前に生ごみをひと絞りとすると、重量を5～10パーセント減量できるといわれています。

広げた新聞紙の上などで乾燥させればさらに軽くなり、あの嫌な臭いも発生しにくくなります。

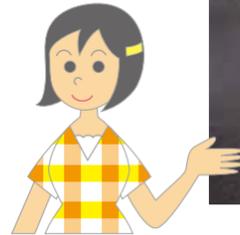
ごみを燃やすための燃料を水分の蒸発に使っているなんて、もったいないと思いませんか？

そこで、柏市では「生ごみの水切り」を積極的にお勧めしていきます！

まずは、夏休みを利用して、ご家族で生ごみの水切りによるごみ減量にチャレンジしませんか？

1週間、水切りによるごみの減り具合を観察し、絵日記をつけてみましょう。

柏市もお手伝いします！

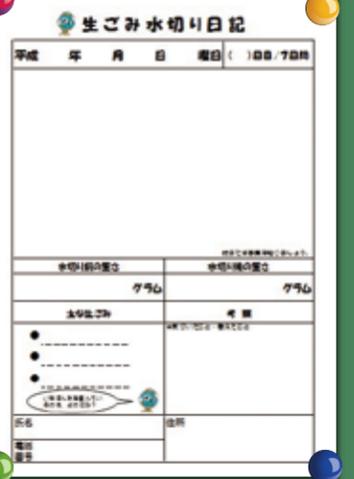


水切りの例「押付け」

募集! 生ごみ日記を記録しよう

水切りによる生ごみ減量に取り組んでいただき、その成果を日記形式でご提出いただける方を募集します。

- ◎募集期間 平成27年7月1日(水)～15日(水)
- ◎実施期間 平成27年の夏休み期間(8月31日まで)のうちの最低1週間
- ◎募集内容 柏市内にお住まいの方に、生ごみ水切りによるごみ減量の効果を測定していただきます。夏休み期間中の任意の1週間で、毎日の生ごみについて「水切り前」と「水切り後」の重量を量り、記録していただきます。その際、水切り前後の生ごみの状態の撮影やスケッチ、感想等と一緒に記録していただきます。
- ◎使用するもの 水切り器「水切りダイエット」1個とはかり1台と日記用紙7枚をお渡ししますのでご活用ください。
- ◎応募方法 下記担当まで、電話かメールでお申込みください。メールの場合は、タイトルを「生ごみ日記応募」とし、本文に住所・氏名・年齢・連絡先をご記入ください。
- ◎募集人数 先着順で50人程度 ※ご提出いただいた記録は、今後の減量施策や公表の際のデータに活用させていただきます。
- ◎お問い合わせ先 柏市環境部廃棄物政策課資源循環担当へご連絡ください。
電話：04-7167-1140/FAX：04-7163-3728
E-Mail：info-hkbt@city.kashiwa.lg.jp



もう一度確認。「容器包装プラスチック」

ご家庭から排出され、収集された容器包装プラスチック類は、柏市で圧縮梱包された後、容器包装リサイクル法に基づきリサイクルされています。

このリサイクルされている容器包装プラスチック類について、国の関係機関が分別状況(品質)を調査したところ、禁忌品(絶対に入っていないといけないもの。医療系廃棄物・危険物等)の混入が見られたため、柏市の分別状態は最低であるとの評価を受けてしまいました。

最低の判定が続くと柏市の容器包装プラスチック類のリサイクルを断られてしまうこともあります。あわせて、リサイクルの対象外品の混入(容器包装プラスチックで無いもの・食物汚れのあるもの等)も多く見られました。

プラマーク(♻️)による適正な分別を通して、円滑かつ有効なリサイクルへのご協力をお願い致します。なお、分別の詳細につきましては、柏市オフィシャルウェブサイト「ごみの区分」(旧柏地域)又は「ごみの出しかた」(旧沼南地域)をご覧ください。

※旧沼南地域では容器包装プラスチック類は「プラスチック系ごみ」です

医療系廃棄物は「返却」を

在宅医療で使用する点滴のチューブや注射器などは、容器包装プラスチックではなく、また家庭系ごみの集積所には出すことができません。医療機関等へ返却してください。



「プラスチック製品」は対象外

同じプラスチックでも、容器包装でない「プラスチック製品」は不燃(燃やさない)ごみです。歯ブラシやCD(ケース含む)などが容器包装プラスチックに誤混入している例が多く見られます。



有料広告



柏市防火安全協会

《目的》 一会員相互の親睦によりー
●火災予防の知識の習得及び技術研修
●危険物施設及び消防用設備の防火思想の普及及び防火管理の徹底
《問い合わせ先》
柏市松葉町7-16-7 柏市消防局内
☎04-7133-8792 FAX04-7133-0109(火災予防課内)
E-mail kashiwa-bouankyoku@mopera.net



柏市ごみ減量マスコットキャラクター クリンちゃん

緑色の身体は地球を表し、これを包み込む手は循環=リサイクルをイメージしています。