

# 【ごみ】

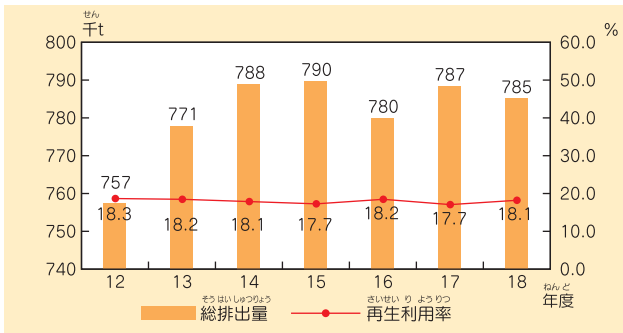
## 「ごみ」って何だろう？

ごみと聞いてどんなイメージが浮かびますか？いらないもの、きたないもの……本当にそうでしょうか？

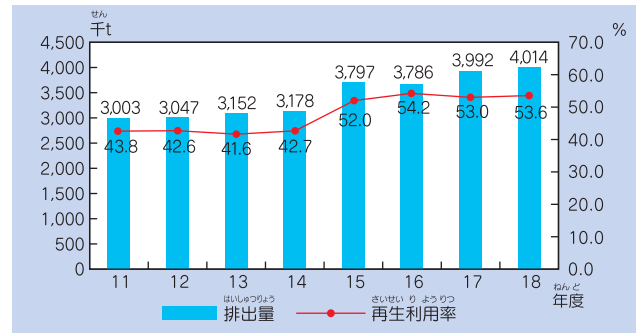
ごみは大きく「一般廃棄物」と「産業廃棄物」の2つに分けられます。一般廃棄物は、わたしたちの生活の中で出される生ごみや紙くず、ペットボトルなどのごみです。産業廃棄物は、コンクリートくずや廃プラスチックなど、建設現場や工場など事業活動から出されるごみです。

平成18年度に栃木県内で出された一般廃棄物は78万5千tで、県民一人当たり毎日約1kgを出している計算になります。

一般廃棄物の排出量と再生利用率の推移(栃木県)



産業廃棄物の排出量と再生利用率の推移(農業・鉱業に係るものを除く)(栃木県)



## ごみはなぜ増えるの？

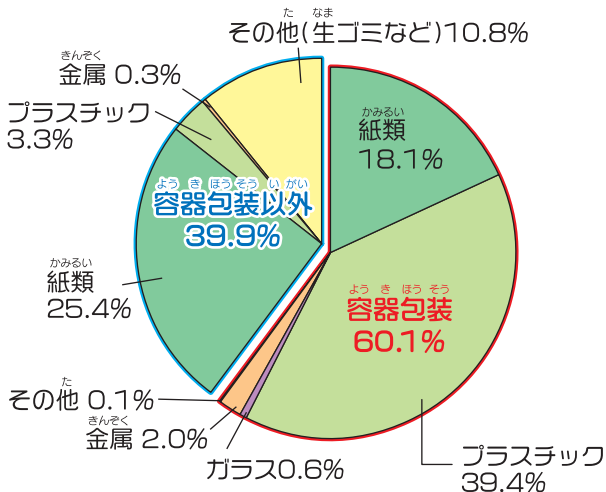
生活が豊かで便利になるにつれて、わたしたちは、ものをたくさん作って、たくさん買って使って、たくさん捨てるようになりました。この「使い捨て型」の生活が原因でごみが増えています。

家庭から出されたごみの内訳をみると、容積でみるとペットボトルやパックなどの容器や包装のごみが多いことがわかります。また、重さでみると生ごみなどが多くなっています。

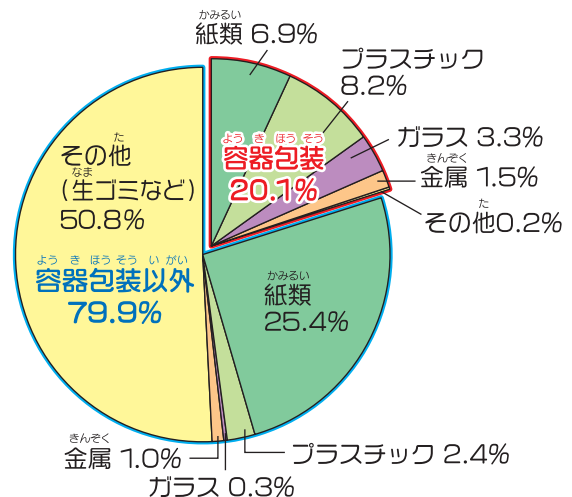
まだ使えるのに新しいものを買ったり、食べ物をたくさん残したり……思い当たることはありませんか。

## ●家庭ごみ全体に占める容器包装廃棄物の割合(全国:平成18年度)

容積比 単位: %



湿重量比 単位: %



出典: 環境省大臣官房廃棄物・リサイクル対策部企画課リサイクル推進室「容器包装廃棄物使用・排出実態調査報告書」

# 【ごみ】

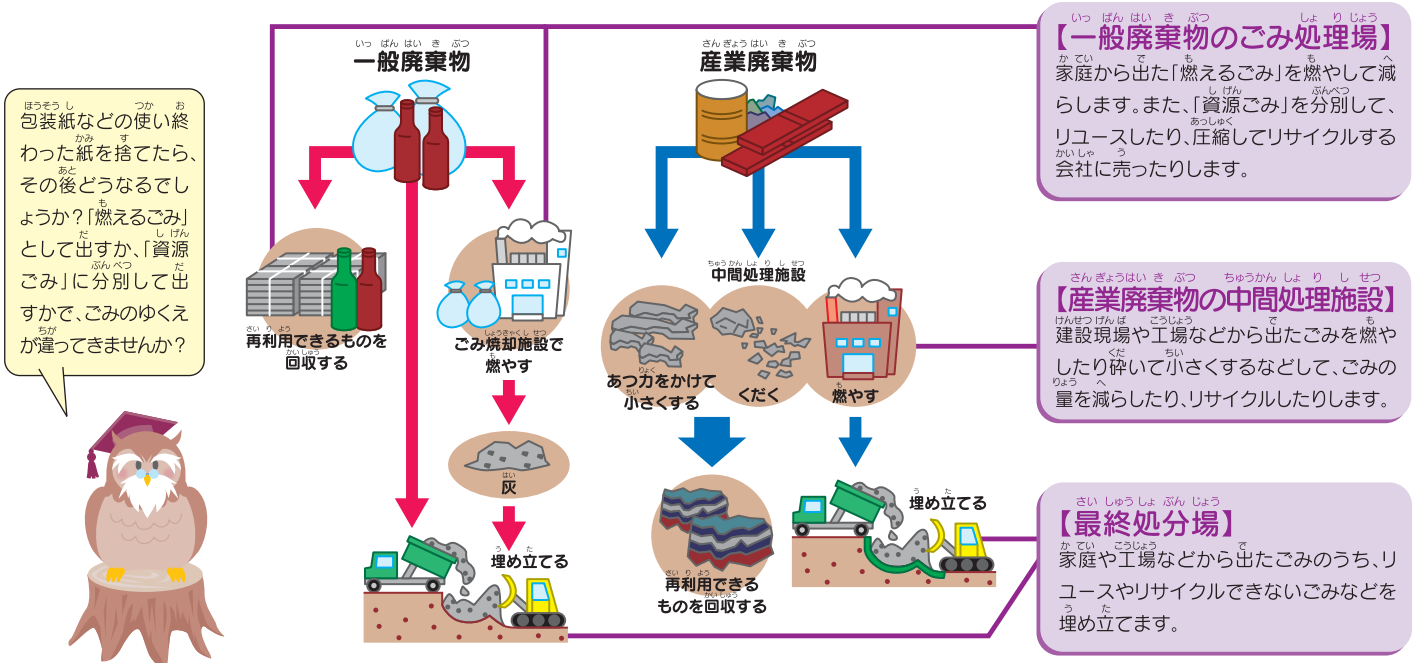
## ごみのゆくえ

わたしたちは、家庭から出たごみ(一般廃棄物)を「燃えるごみ」、「燃えないごみ」、「資源ごみ」などに分別して、ごみの収集場所に出していますが、ごみ収集車で集められたごみは、どこに行くのでしょうか。

燃えるごみは、ごみの量を減らすためにごみ処理場の焼却炉で燃やされます。燃えないごみは、ごみ処理場で小さく砕いたり、種類ごとに分けられたりして、金属など再び使えるものは資源としてリサイクルされ、リサイクルできなかったものは、燃やしたり、最終処分場に埋め立てます。資源ごみとして出されたごみは、リサイクルして製品の材料などとして使われます。

一般廃棄物进行处理するためにたくさんのお金が使われています。18年度は、栃木県内の市や町などでごみ処理場を作ったりする費用も含めて272億7,200万円が使われました。

また、建設現場や工場などから出たごみ(産業廃棄物)は、産業廃棄物の中間処理施設で量を減らしたり、リサイクルしたりして、残ったものは最終処分場に埋め立てます。



ほうそうし つか お  
包装紙などの使い  
終わった紙を捨てたら、  
その後どうなるでし  
ょうか? 「燃えるごみ」  
として出すか、「資源  
ごみ」に分別して出  
すかで、ごみのゆくえ  
が違ってきませんか?



## リサイクルってなあに?

ごみの中には、資源として使えるものもたくさんあります。新しい製品を作るときの資源などとしてごみを再利用することが「リサイクル」です。

リサイクルを進めるためには、ごみの中からリサイクルできるものとできないものをきちんと分別する必要があります。

### ●どんなものに再利用できるんだろう?



わたしたちに  
できること

## ごみを減らすために

ごみを減らすためには、リサイクルの前に、まず、必要なものだけを買うようにしたり、ものを大切に  
繰り返し使ったりすることが大切です。その合い言葉が「3R(スリー・アール)」です。

このほか、「Refuse(リフューズ):ごみになるものを断る」を加えた4R、さらに「Repair(リペア):修理して  
使う」を加えた5Rの取組などもあります。

まず始めに

**Reduce**(リデュース)

ごみも資源ももたら減らす

その次に

**Reuse**(リユース)

くりかえし使う

そして最後に

**Recycle**(リサイクル)

資源として再び利用する

### ●3Rでは、どんなことをすればいいの？

ごみになるものは、買わない。もらわない。

**Reduce**  
リデュース



- マイバッグや自分の家にあるものを使おう
  - ・自分の買い物袋を持っていき、お店から袋をもらわないようにする。
  - ・はしやスプーンは家にあるものを使って、使い捨てのものは使わないようにする。
- できるだけ簡単な包装を心がけよう
  - ・包み紙などの包装はできるだけ少なくする。簡単な包装の商品を選ぶ。
- 必要な分だけ、選んで買おう
  - ・衝動買いをしない。食べ物などは必要な分だけ買って、食べ残さない分量を作る。
  - ・レンタル用品を利用する。長持ちするものを選んで買う。
  - ・詰め替え商品や環境にやさしい商品を選んで買う。

**Reuse**  
リユース

捨てちゃうなんて、もったいない。繰り返し使おう。

- できるだけ修理して使おう
  - ・壊れても、修理すれば使えるものは、修理して長く使う。
- 必要としている人に譲ろう
  - ・使わなくなったものは、ほしい人にあげる。
  - ・リサイクルショップやフリーマーケットを利用する。
- 別の使い方をする
  - ・古着をリフォームする。びんや缶に別のものを入れて使う。
- リターナブル容器を利用しよう
  - ・牛乳びんやビールびんなどは洗ってくり返し使えるので捨てずに回収する。



**Recycle**  
リサイクル

最後の手段、ごみを資源に。

- 資源ごみを分別しよう
  - ・びん、缶、新聞・雑誌、ペットボトルなどの資源ごみの分別を徹底する。
- リサイクルされた製品を買おう
  - ・グリーンマークなどの環境ラベルを参考にして買う。
- 生ゴミを使って堆肥をつくってみよう





●エコ料理にチャレンジ!!

みなさんは料理をするときにどんなことに気をつけていますか? 栄養、おいしさ、コスト...そして「エコ」。材料を購入する時、調理する時、片づける時などに、資源やエネルギーを大切にしたり、ごみを出さないように工夫するなど、環境に配慮して料理するのがエコ料理です。

蒸し鍋ひとつで、一度に4品!! もち米シュウマイ・飛鳥蒸し・温野菜のサラダ・簡単スープ

高根沢町の環境学習施設「エコ・ハウスたかねざわ」のエコ料理研究会のレシピ



※材料は全て4人分

できあがり!

「もち米シュウマイ」と「温野菜サラダ」

材料 もち米:1合 豚挽肉:200g ねぎ(白い部分):1/2本 玉ねぎ:1/4コ
ホタテ水煮缶:1缶 塩・こしょう:少々 しょうが:1/2片(小さじ1杯)
分のしぼり汁は飛鳥蒸しに使う) キャベツ:2~3枚
※調味料[A]片栗粉:大さじ1 しょう油・酒・砂糖・ごま油:各小さじ1

材料 もやし:1袋 にら:1/2袋 人参:1/3本 ハム:2~3枚 ゴマ:適量 好みのドレッシング

- ①もち米を洗って2~3時間浸水させた後、ザルに揚げておく。(ここまでは前日に)
②ねぎ・玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
③大きめのボウルに豚挽肉を入れてねばりが出るまでよくこねる。Aの調味料とおろしたしょうがを加えてさらにこねる。
④温野菜の材料を食べやすく切り、蒸し器の下段に水を入れて火にかける。沸騰したら野菜をサッとゆで、ざるですくう。野菜は水に取らずに、おか上げにする。(ゆで汁は捨てない)
⑤温野菜が冷めたら、ハムと混ぜて、ゴマと好みのドレッシングをかける。
⑥③に②のねぎと玉ねぎ、ホタテをほぐしながら加えてよく混ぜる。(ホタテ缶の汁は捨てずにスープに利用)
⑦⑥を一口大に分けて丸め①のもち米をしっかりとまぶしつける。
⑧蒸し器にキャベツを敷き⑦の間隔をあけて並べ、飛鳥蒸しも一緒に、野菜のゆで汁を利用して蒸す。(蒸し時間は15分程度)

飛鳥蒸し(鶏挽肉の洋風茶わん蒸し)

材料 鶏挽肉:100g 牛乳:1カップ 卵:2コ だし汁:2カップ
塩・こしょう:少々※調味料[B]酒・しょうゆ・バター:各大さじ1
塩:小さじ1/2 しょうが汁:小さじ1 味噌:小さじ2

- ①鶏挽肉はBで下味をつけて、鍋で気がなくなるまで、なべで煎りつける。
②卵、牛乳、だし汁に塩・こしょう少々を加えてよく混ぜ、裏ごしして卵液を作る。
③器に①を入れ卵液を静かに流し入れる。
④しゅうまいと一緒に蒸し器に入れ、ふたをして蒸す。(15分程度)



温野菜のゆで汁でシュウマイと飛鳥蒸しを蒸して、蒸した時のお湯を捨てずに、スープに利用します。肉や野菜のうま味がたっぷりの簡単スープのできあがり!!

簡単スープ

材料 ねぎ(青い部分):1/2本 ホタテの缶汁:1缶分
キャベツ(シュウマイに使ったもの):適量 塩・こしょう・しょう油

- ①ねぎとキャベツは食べやすく切り、シュウマイなどを蒸したあとの汁が入った蒸し器の下段に入れて、だし汁を加えてサッと煮る。
②スープの量を調整して、ホタテの缶汁を加え、塩・こしょう・しょう油で調味する。

高根沢町環境学習施設「エコ・ハウスたかねざわ」 TEL:028-680-2080 ホームページURL:http://homepage3.nifty.com/ecohouse-t/

●エコ料理のポイント どんな工夫ができるか、考えてみよう!

買い物のとき

- 旬のものや近くでとれたものを選ぶ
●必要なものを必要な分だけ買う
●簡単な包装のものを選ぶ

料理するとき

- 残りものなどまだ使えるものは工夫して使う
●ごみを出さないように気をつける
●エネルギーを上手に使う

食べるとき

- みんなそろって楽しく食べる
●なるべく残さずに食べる

片づけるとき

- 洗い方を工夫して水を大切に使う
●ごみの捨て方を工夫する