

それはごみですか？ 資源ですか？

— 東都生協の3R活動 —

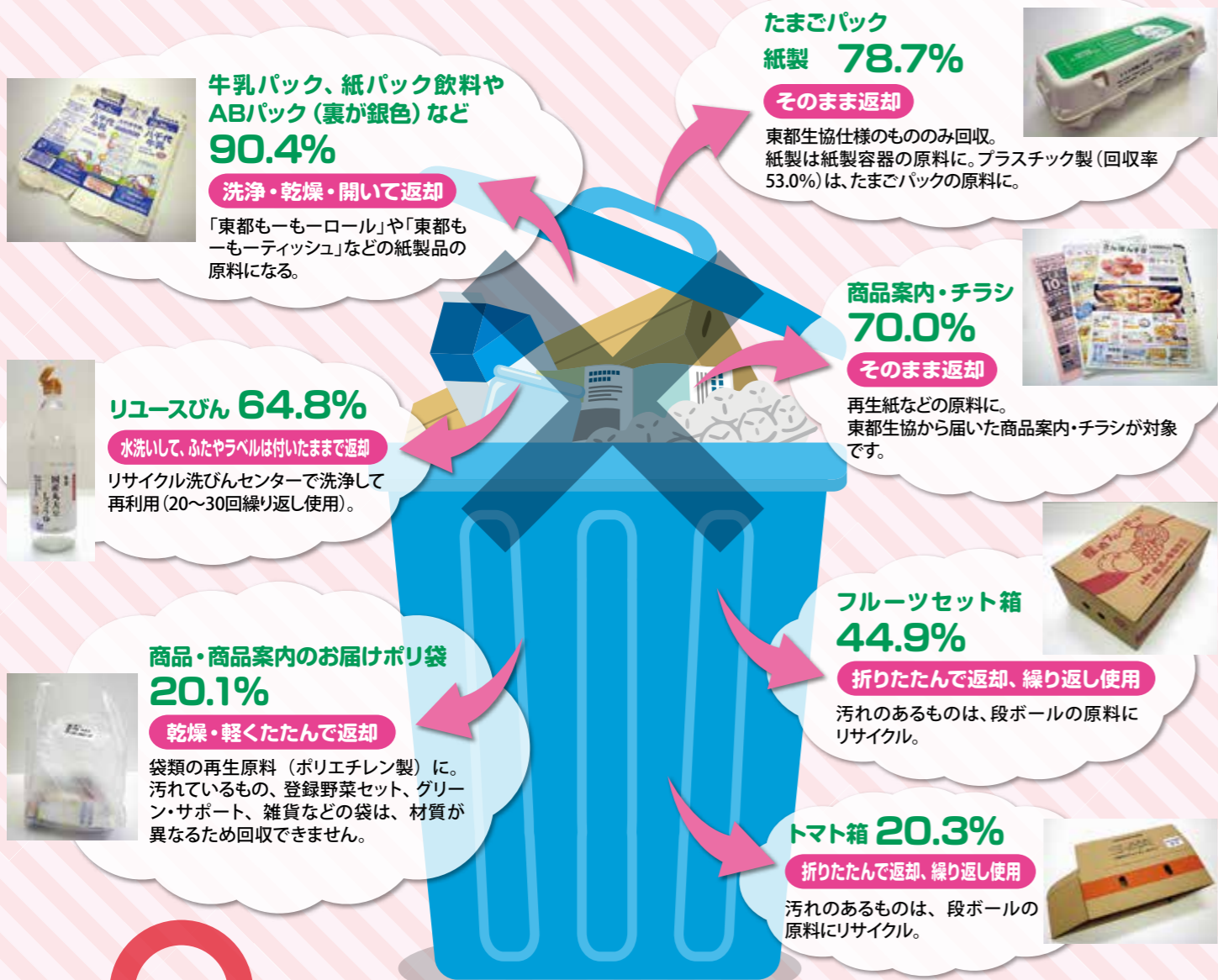
使用済みのびん、ポリ袋、包材などは回収すれば資源になります。東都生協は、循環型社会を目指して3R活動を推進。ごみ箱に捨てる前に「これは資源？」と考える… 一人ひとりの取り組みが、地球環境に優しくらしにつながります。

今回は持続可能な開発目標(SDGs)の12番、「つくる責任 つかう責任」に着目。東都生協の商品を利用し、東都生協に返却することで限りある資源を未来につなぐ活動を集めます。

12 つくる責任 つかう責任



東都生協のリユース・リサイクル回収実績 (2021年度)



コンテナにまとめて 供給担当者に渡そう!

資源循環型社会を目指して、東都生協で「無理なく、できることから」取り組んでみませんか。

東都生協の3R活動

Reduce リデュース	くらしの中で発生するさまざまな廃棄物を減らします。
Reuse リユース	できるだけ繰り返し使い続けます。
Recycle リサイクル	形を変えて再利用します。

◆10月2回週に配付した「リユース・リサイクルキャンペーン」チラシはご覧になりましたか? 東都生協ホームページでも見られますよ!(p.6下段を参照)

旬のレシピ



トマトヨーグルトムース

爽やかな酸味にクリーミーさも加わって美味!

材料(3人分)

- 水…………… 大さじ2
- ゼラチン…………… 5g
- 東都高原夏摘みトマトジュース… 1本
- 砂糖…………… 30g~40g
- 生クリーム…………… 70g
- ヨーグルト…………… 80g
- 飾りのフルーツ…………… 適量

作り方

1. 水にゼラチンを入れてふやかす。
2. 鍋にトマトジュース、砂糖、(1)のゼラチンを入れて火にかけて、混ぜて溶かしたら火を止め、粗熱を取る。
3. 生クリームをしっかりと泡立てる。
4. (2)の粗熱が取れたら鍋ごと氷水につけて、ヨーグルト、生クリームの順で加えて混ぜる。
5. 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったらお好みのトッピングをのせて完成。

「リコピン」を効率的に取るには?

トマトに含まれる代表的な栄養素「リコピン」は、その抗酸化作用で注目されています。リコピンは熱に強く脂溶性なので、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が上がります。というわけで、オリーブオイルで炒めた玉ねぎにトマトジュースを加えてパスタのソースなどにするのもお薦め。効率的に栄養が取れますよ。



Attention, please!!
[アテンション・プリーズ]

トマトジュースはお好きですか?
飲む以外、お料理にも利用されますか?
p.9のパズルの答えと一緒に送ってね。

もう一品 おすすめ メニュー

トマトパエリア

材料(米2合分)

- あさり…………… 200g
- えび…………… 8尾
- ブロッコリー…………… 1株
- ミニトマト…………… 10個
- パプリカ…………… 1/2個
- にんにく(みじん切り)… 1かけ分
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- 米…………… 2合
- 水…………… 150ml
- コンソメ…………… 6g
- 東都高原夏摘みトマトジュース… 2本
- 塩・こしょう…………… 適量

作り方

1. あさりは塩水に1時間ほど漬けて塩抜きする。えび(殻付きの場合)は殻をむく。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトは半分に切り、パプリカは細切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルとみじん切りのにんにくを入れて、弱火で炒め、にんにくの香りが立ってきたら米は洗わずそのまま加え、米が透き通るくらいまで炒める。
3. (2)に水、コンソメ、トマトジュースを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせたら(1)の食材を全てのをせ、ふたをして15~20分ほど加熱する。
4. 火を消し5分ほど蒸らし、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。
※あさり・えびの代わりにシーフードミックスを使用してもOK



トマトはナスの親戚です!

トマトは野菜の中でも、実を食べる「果菜類」に分類されます。その名のルーツは、古代メキシコ語「ふくらむ果実」という意味の「トマトル(tomatl)」。じゃがいもと同様、16世紀にスペイン人が南アメリカからヨーロッパに持ち帰りました。びっくりなのはトマトとじゃがいもは同じ「ナス科」の野菜だということ。ちなみに、ピーマンやトウガラシも同じナス科です。実の形は違っても、みんな花の形は似ています。

(参考:農林水産省ホームページ)



トマトの花

資源循環型社会に向けた東都生協の取り組み

「東都生協の環境方針」「東都生協のSDGsに対する基本方針」「東都生協の2030持続可能な環境・社会の実現に向けた政策」に基づき、安心して暮らせる持続可能な社会の実現に向けて取り組んでいます

③ 回収・再生品利用で生産者を応援

東都もーもーシリーズは、牛乳パックなどの紙パックを原料にして再生した商品です。牛乳パックを資源として出して、また使うことで「リサイクル」！ 加えて八千代牛乳の生産者を応援する、産地の千葉北部酪農農業協同組合への寄付にもなります。

回収時のポイント！

- 飲み終わった紙パックは軽く水洗いし、開いて供給時に返却。
- 裏にアルミ箔が付いている商品もOK。



アレコレ、ごみ事情！

家庭ごみ、日本人1人当たり約1キロ！

2020年度の産業廃棄物以外の一般ごみ総排出量は4,167万トン（東京ドーム約112杯分）。1人が1日に出すごみ排出量に換算すると901グラムになります。

毎日、お茶碗1杯分を捨てている!?

2022年度の日本の食品ロスは約522万トン。これは1人の日本人が毎日お茶碗1杯分の食品を捨てている計算です。また、食品の生産・流通だけでなく、処分にも多くのエネルギーとコストと環境負荷がかかります。

SDGsでは、2030年までに食品ロスの半減を盛り込んでいます。

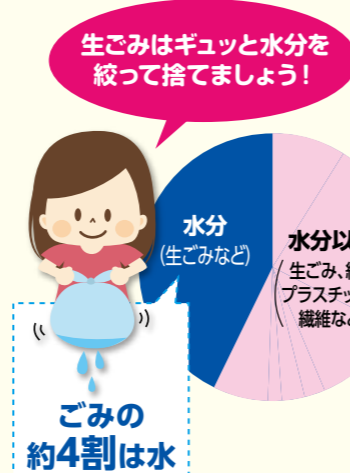
参考:環境省ホームページ、農林水産省ホームページ、一般社団法人産業管理協会 資源・リサイクル促進センターホームページ、東京二十三区清掃一部事務組合ホームページ、墨田区ホームページ

可燃ごみの約4割が水分！

可燃ごみの種類と重量を水分と水分以外に分けると、約4割が水分で、その多くは生ごみという調査結果もあります。

- ◎一絞り後、乾かしてから捨てよう！
…生ごみの水分も、かさも大幅減。焼却のための時間が短縮し、余分な二酸化炭素の発生を抑えることができます。
- ◎生ごみの臭いの主な原因は、水分！
…生ごみの水切りをきちんとすることで、臭いが抑制できます。

生ごみ処理機本体の助成をする自治体もあります。できることから行動しましょう。



冷蔵庫を見直し、目指せ！食品ロスゼロの達人！

- 「飲みもの」「調味料」「生もの」など 同じ種類でまとめる。
- ぎゅうぎゅうに詰めずにフリースペースをつくる。
- 同じ場所に同じ食品を置く。期限の近いものは目立つ所に置く。
- 買い物の前に冷蔵庫をチェック。

まとめ

東都生協では回収したモノをごみにはせず、次のステージへと進めます。使用済みの容器・包材などをごみにするか資源にするかは私たち次第。日常の行動を今一度再確認し、ごみ箱に入れる前に、「それが資源となる未来を考えてみましょう。」

また、食品ロスも深刻な問題です。環境省のホームページから「食品ロスダイアリー」が確認できますよ！

① 商品や商品案内お届け用のポリ袋のリサイクル

東都生協の供給センターに集められたポリ袋は(株)山田洋治商店が回収し、再生化を担当する(株)岩井化成へ送られます。再生原料を使うことでCO₂を削減しています。

【回収から再生までの流れ】



(株)山田洋治商店

1967年創業以来、古紙を再生利用し、「循環型リサイクル」に積極的に取り組む。古紙に限らず、循環型社会の更なる発展を支え、リサイクルの可能性を追求。

コメント リサイクル事業部 加藤勉さん

2005年より東都生協様の配送センターから古紙類（商品案内・段ボール・OCR注文書・雑紙）を回収・リサイクルしています。コロナ禍で生活スタイルが急変し、家庭ごみの量が増えています。リサイクル方法を研究する一方で、ごみを出さない工夫も必要です。リサイクルまで考えた物づくり、再生可能・持続可能な商品を選ぶことを大切に、子どもたちに誇れる日本を残したいと思います。

ビニール袋とポリ袋は違う! ビニール袋は「塩化ビニール樹脂製」で、ポリ袋は「ポリエチレン製やポリプロピレン製」。レジ袋などとして市販されているポリ袋は、燃焼しても有害ガスなどが発生する心配はありません。

② 廃棄物をできる限り出さない!

東都生協では、ポリ袋の再生利用以外にも食品廃棄物・食品ロス、資材の削減を進めています。2021度の廃棄物排出量は172トン（前年比90.5%）でした。

脱プラスチック

- 商品包材の縮小、減量、トレーの廃止に取り組んでいます。
- ①青果小分け用の包材を5ミクロン薄くしてプラスチックを25%減
- ②青果の結束テープや果物を保護するフルーツキャップをバイオマス素材に切り替え
- ③使用済みシッパー（発泡スチロール製保冷箱）は溶融して再生プラスチック原料に
→2021年度は39トンのリサイクルしました。

「もったいない」を形にするさまざまな取り組み

天候の影響などで余剰青果が発生した場合は、低価格供給商品「グリーンサポート」「東都みのりサポート」や、果物産地の支援企画「フルーツサポート」などで、商品利用につなげています。

インターネット注文利用登録者の「商品メール」配信希望者を対象に余剰青果物の新供給システム「Ecology Marche (ECOマル)」をスタート。一部商品については、メーカー在庫限界を3分の1（お届け時に賞味期限が3分の2残）から2分の1に変更するなど、商品廃棄の削減に取り組んでいます。

「リユース・リサイクルキャンペーンクイズ」に応募しよう!

クイズに回答して供給時に提出、またはチラシ・ホームページ内の二次元コードから応募すると、正解者の中から抽選で50人の方に「東都純米料理酒」をプレゼント! 応募は12月9日（金）まで。詳細は、チラシまたはホームページ（右記の二次元コード）をご覧ください。

