

今日から始めよう！

生ごみ減量チャレンジハンドブック

「捨てればごみ、活かせば資源」

生ごみを堆肥化するリサイクルは、経済的で理想的な循環です。
自分に合った方法で楽しみながらチャレンジしましょう！

○堆肥化は、花壇の横など土があればどこでも実践できます。

○台所や軒下で使える屋内型の処理器もあります。



エコガルー

減量と堆肥化 (P2)	生ごみを堆肥化する前のポイントを紹介します。		
食品ロス (P3)	日本の食品ロスの多さや、食品ロスを減らすための方法などを紹介します。		
嫌気性発酵	屋内型 (P4)	屋内や軒下など、直射日光が当たらない場所で使用します。生ごみに発酵資材（ぼかし）をふりかけて、液肥と堆肥ができます。	
	屋外型 (P5)	庭や畑に埋めて使用します。土と生ごみを混ぜます。土中の微生物の働きで生ごみを分解して、堆肥ができます。	
好気性発酵	ダンボール (P6)	ダンボール箱に、ピートモス（土壌改良用土）ともみ殻くん炭を入れたものに生ごみを混ぜます。微生物の働きで生ごみを分解して、堆肥ができます。	
	プランター (P7)	プランターに直接生ごみを入れ、土と生ごみを混ぜます。土中の微生物の働きで生ごみを分解して、堆肥ができます。使用後のプランターを使うと、古い土が蘇り、そのまま植え付けできます。	
	手作り (P8)	ブロックで作ります。生ごみだけではなく剪定枝も入れることができます。土中の微生物の働きで分解し、堆肥や腐葉土ができます。	
	簡易型	土に穴を掘って生ごみを埋めます。猫やカラス対策のために、必ずバケツをかぶせましょう。	
電動式	電動生ごみ処理機	【乾燥式】温風で生ごみを乾燥させて5分の1程度に減量します。堆肥として利用できます。 【バイオ式】微生物の働きで生ごみを分解して堆肥ができます。	

生ごみ減量にチャレンジ！



リサイクルマン

燃やせるごみの約4割は生ごみ！
その約8割は水分と言われているよ！

生ごみが減ると...
燃やせるごみを出す回数も重さも減って
ごみ出しが楽になるよ！



リサイクルちゃん

① 買いすぎない・作りすぎない・食べ残さない・使いきる

3ページの「食品ロス削減ポイント」に取り組みましょう。

② 生ごみは濡らさないようにしよう

○使わない部分は、洗う前に切り落としましょう

○生ごみに水がかからないようにしましょう

調理台にボウルを置いて、生ごみを入れましょう。

○乾燥させましょう

野菜くずや果物の皮はざるや新聞紙に広げて天日干しするとかさが減ります（食べ残しは乾燥させないこと）。



③ 生ごみを堆肥化しよう

生ごみ堆肥化とはどのような仕組みですか？

土の中には、1億～10億の微生物がいます。生ごみを土と混ぜると、微生物が生ごみを分解して堆肥にしてくれます。



堆肥化できる生ごみはどのような生ごみですか？

台所から出るほとんどの生ごみは堆肥化できます。新鮮なものを投入しましょう。野菜くずや果物の皮、いりこなども良い堆肥になります。お茶殻などは、水気を絞って入れましょう。食用油も少量ずつ入れることができます。トウモロコシの芯など硬い物は、小さくした方が堆肥化しやすいです。卵の殻は、細かく砕いて入れましょう。タンパク質を多く含む肉や魚は、臭いの原因になる事がありますが、堆肥化には問題ありません。

堆肥化しにくい生ごみはありますか？

魚や鶏の骨は、堆肥化しても形が残ります。大きな骨や魚の頭などは、土と混ぜる際に石やハンマーなどを使って細かく砕いて土と混ぜましょう。



入れない方が良いものはありますか？

腐ったものは虫の発生原因になります。また、臭いが強く出る場合があるので、注意が必要です。食べ残しを入れる場合は、少量にしましょう。

虫が発生しました

熱湯をかけたり、木酢液を散布して退治しましょう。土壌汚染防止のため、殺虫剤は使用しないでください。それでも改善されない時は、土をかぶせて別の場所で始めましょう。

食品ロスについて

日本の食品ロスの大きさ

- 日本の食品ロス(年間約643万トン)は、国連WFPによる世界全体の食糧援助量の約1.7倍。
- 国民1人1日あたり食品ロス量は、おおよそ茶碗1杯分のご飯の量に相当。

手つかずのままや期限切れ等により廃棄される食品



日本の「食品ロス」(約643万トン)

家庭系(約291万トン)
食べ残し、過剰除去
直接廃棄

事業系(約352万トン)
規格外品、返品、
売れ残り、食べ残し

国連WFPによる世界
全体の食糧援助量
約320万トン

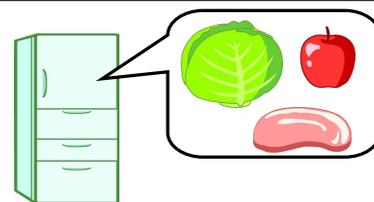
国民1人1日あたり
食品ロス量
約139グラム
おおよそ茶碗1杯の
ごはんの量に相当

～食品ロス削減ポイント～

家庭編

①冷蔵庫をチェックしよう！

買いもの前に冷蔵庫をチェックして、買う必要があるものを確認しましょう！



②買い物メモを持っていこう！

必要なものを書いた「買い物メモ」を持って行くことで、本当に必要な食品だけを買うことができます。



③食べきれる量だけ料理を作ろう！

食べきれる分だけ作って、食べ残しをしないように心がけましょう。

外食編

①食べきれる分だけ注文しよう！

外食先のメニュー表でおいしそうなお料理を見て、つい注文しすぎたりしていませんか。

食べきれる量を注文して外食を楽しみましょう。



②「30・10(さんまる・いちまる)運動」を実践しよう！

宴会などのときに、乾杯の後30分間とお開き前10分間は自分の席で料理を楽しむ「30・10運動」を行って、食品ロスを減らしましょう。



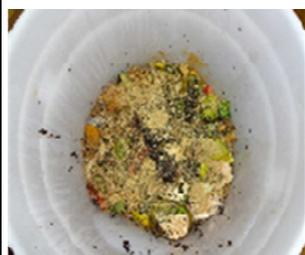
屋内型バケツ容器

《設置場所》 台所、ベランダ、軒下など直射日光の当たらない場所
 《必要なもの》 発酵資材（ぼかし）（ホームセンター等で販売しています）



① 生ごみを容器に入れます。

ポイント！ 水気を切って、新鮮なものを細かく刻んで入れましょう。



② 生ごみ500gに対し、大さじ3～5杯の発酵資材（ぼかし）を均一にふりかけます。

ポイント！ 夏場は、発酵資材（ぼかし）を多めにふりかけましょう。
 空気を嫌うので混ぜないこと！



③ 容器に空気が入らないようにふたをしっかりと閉めます。

ポイント！ 上からしっかり空気を抜きましょう。
 空気に触れないように、ラップ等でふたをするのもおすすめです。



④ 発酵が進むとバケツの底に液肥が溜まってくるので、こまめに抜きます。液肥は草木の水やり等に使えます。液肥は、保存せずすぐに使いましょう。

家庭菜園・・・500～1000倍に薄めて散布する。
消臭対策・・・100倍に薄めトイレや排水溝で使用する。



⑤ ①～④を繰り返す、一杯になったら夏場は1週間程、冬場は2週間程置いて熟成させます。甘酸っぱい臭いがしてきたらできあがりです。畑やプランターに返し5倍ほどの土とよく混ぜ、1～3か月置いてから使います。
 ※生ごみっぽさが残っていると猫やカラスが掘ることがあります。しっかり熟成させてから埋めましょう。

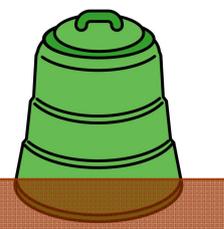
屋外型コンポスト容器

《設置場所》 日当たりが良く、水はけの良い場所



- ① 庭や畑に、深さ20cmほどの穴を掘り容器を設置し、まわりに土を盛って安定させます。

埋める目安

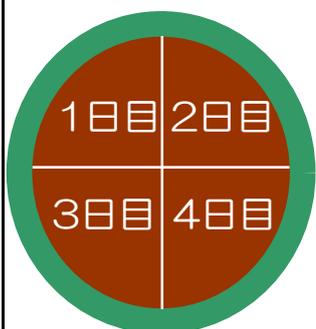


15cm~20cm



- ② 生ごみを入れます。
土と生ごみをかき混ぜて空気を入れます。腐敗したものを入れたり、水気が多いと虫の発生原因になります。

ポイント！ 水気を切って、新鮮なものを細かく刻んで入れましょう。生ごみに米ぬかをまぶして入れると発酵が促進され虫がわく前に分解します。



- ※ 生ごみを投入する際に、中を2~4つ程度に投入箇所を変えることで、投入しない箇所を長く熟成させることができます。



- ③ 生ごみがかぶるくらいの土をかけて、ふたを閉めます。生ごみに土をかけないと、発酵がうまく進みません。発酵がうまく進まない、虫の発生原因になります。虫が発生してしまった場合は、土をかぶせて別の場所ではじめましょう。



- ④ ②~③を繰り返し、引き抜きやすい量になったら容器を引き抜き、全体をかき混ぜて、土をかぶせて、わらや農業シートをかぶせて1~3か月発酵させます。容器は別の場所に設置して、再び処理を開始しましょう。

ダンボールコンポスト

庭が無くても集合住宅のベランダでできます！

《設置場所》日当たりがよく、風通しのよい、雨の当たらない場所
《準備するもの》

- ・ダンボール 1箱（縦40cm×横30cm×高さ30cm程度）
- ・ガムテープ
- ・底敷き用のダンボール
- ・ふた用のダンボール、又は、着古した大人用のTシャツなど（防虫カバー）
- ・風通しのよい台（花苗ケースやビールケース等）



～下準備をしましょう～

1. 害虫が入るのを防ぐために、箱の継ぎ目にガムテープで目張りをする。
2. ダンボールの底を二重にする。
3. ピートモスともみ殻くん炭をダンボールに入れる。



- ① 生ごみを入れます。
1日、500～800gを目安に入れましょう。

ポイント！ 水気を切って、新鮮なものを細かく刻んで入れましょう！
よくかき混ぜて空気を入れましょう！



- ② 生ごみが見えないように、基材で表面を覆ってからふたをして防虫カバーをかぶせます。
※虫は予防が大切です。虫が大量発生したときは、投入をやめてふたを開けずに3か月くらい置くと改善できます。



- ③ 3～6か月、①・②を繰り返して基材がべたついたり、温度が上がらなくなったら投入終了の目安です。
1週間に1回程度水を加え約1か月熟成させます。できた堆肥は、3～5倍の土と混ぜて使います。

プランター

古い土をリフレッシュして、もう一度花や野菜が育てられます！

《設置場所》 雨の当たらない風通しのよい場所

《必要なもの》

- ・プランター（大きめのものがベスト）
- ・土（花が終わった後や、野菜を収穫した後の栄養がなくなったもの）
- ・米ぬか
- ・石灰（のりなどに入っていた粉末状の乾燥剤の石灰でも可です。粒状の石灰はつぶして粉状にすれば使えます。シリカゲルの乾燥剤は使えません。）



- ① 土の2～3割の生ごみに米ぬかをまぶしてから、土に入れしっかり混ぜ合わせます。

ポイント！ 米ぬかは分解を促進するために入れます！



- ② 生ごみを土に覆って、草やわらをかぶせて、通気性のよい新聞紙、波板、シートなどでふたをします。



- ③ 空気を入れて発酵させるため、一週間に1回くらいかき混ぜます。

土は常にしっとりするように水分調整が大事です！



- ④ 生ごみがなくなったら、石灰をひと握り程度混ぜます。さらに、2週間以上おいて植えつけます。

夏場は4週間、冬場は8週間くらいで使えるようになります！

手作りコンポスト

《設置場所》 ご近所に迷惑にならない風通しのよい場所

《必要なもの》

- ・ブロック 40個
- ・ブロック（ハーフサイズ）16個
- ・鉄筋 ・セメント ・波板 ・木材の板



《作り方》

1. ブロックは、後方5段、前方・側面は4段積む。中を二つに仕切っておく。
2. 前方のブロックの溝に木材の板を差し込む。上下にスライドできるようにしておく。
3. 波板で上部にふたをつける。
4. 土を入れる。（植物が枯れたプランターや植木鉢の土なども入れることができます。）



- ① 片側に生ごみを入れます。土と生ごみをかき混ぜて空気を入れます。片側にはできあがった堆肥を入れます。

ポイント！ 生ごみに米ぬかをまぶして入れると発酵が促進されます！



- ② 生ごみだけではなく、剪定枝も入れることができます。剪定枝は、半年寝かせると腐葉土ができあがります。



前方が上下にスライドできるので、下から堆肥を取り出せます。



トマトや葡萄ができました！

