



生ごみ減量 ハンドBOOK

ちょっとの工夫で毎日出る生ごみを
減らすことができます。
さあ、生ごみダイエットを
はじめてみませんか？

いわき市のごみ処理量

いわき市のごみの量は、平成21年度で約14万4千トンでした。
 そのうち焼却ごみは、約11万8千トン。全体の約8割を占めています。
 焼却ごみの中に含まれる生ごみは約4割、その約8割は水分と言われています。



ごみにかかる費用

ごみを適正に処理するには、多くの労力と費用がかかります。
 平成21年度のごみ処理費用は46億5,276万円と言われており、年間で1人あたり13,481円かかることになります。
 例えば、4人家族の場合、年間53,924円もかかっているのです。
 また、ごみ袋1個（約8kg）を処理するには258円もの費用がかかることをご存知でしたか？
 もちろん、それらの費用に充てられるのは私たちの税金です。



ゴミを減らす

多くのごみを焼却するために多額の費用が投入されるだけでなく、焼却によって排出された二酸化炭素は地球温暖化の原因の1つとも言われています。

また、市内にあるごみ処理施設にも限りがあり、今ある施設が使えなくなったら新たに施設を作らなければなりません。

しかし、市民のみなさん一人一人の心がけで、ごみを減らすことによって処理費用の節約ができ、税金を有効活用することができます。



全体の約8割を占めている「燃やすごみ」を減量することが大切です。

「燃やすごみ」を見直そう！

早速、中身を見せてもらったけど、ユカさん家の「燃やすごみ」は点数で言うと、20点だね。

えっ！どうして!! 燃やせるものばかりじゃない？

分別マスター

いわき市では、再資源化できるものは分別してごみを減らすようお願いしているんだ。

←ユカさん家の
燃やすごみ

そうなの。じゃあ、何が再資源化できるの？

まずは、古紙類に含まれる「その他の紙」だね。

112g入っていたけれど、ティッシュの箱、カップめんのフタ、レシート、プリント類も資源ごみなんだ。

あと、163gもあった「容器包装プラスチック」。プラスチック容器、カップめんの容器（紙類の場合もあるから気を付けてね）詰め替え用の洗剤等を使っているのは、とてもいいことなんだけど、その容器も資源になるんだ。容器包装プラスチックは、汚れをきれいに落としてね。

資源ごみを分別すると私のごみは、2割も減量できるということね！

そうなんだ。それと「燃やすごみ」の中にも資源化できるものがあるよ。割りばしは、資源として収集しているところもあるんだ。あとは、一番重かった生ごみを資源として利用できれば最高だね!!

なるほど! ということは、全部で1331gあった私のごみはたった386gになるわけね! 7割も減量できるなんてすごいわ!

分別しているつもりでも、見直してみるとまだまだ捨てるには勿体ない「資源」がたくさんあったでしょう? みなさんも一度「燃やすごみ」を見直してみてください!

総重量1331g
・燃やすごみ1056g
 (生ごみ670g、その他386g)
・容器包装プラスチック163g
・その他の紙112g

生ごみの減量を考える

生ごみはライフスタイルと深く関わっています。
生活の中で自然に楽しく生ごみを減らしていける方法を紹介
していきたいと思います。



生ごみのもとを
減らそう！



生ごみは
水切りをしよう！



生ごみを
堆肥化しよう！

生ごみを堆肥化することにより栄養満点の肥料が
でき、その肥料で栄養満点の野菜ができる……
その野菜を食べ、野菜くず等の生ごみがまた肥料
になる……リサイクルできる資源ごみがあるよう
に、植物にとって、人間にとって、生ごみは大切な資
源になるのです。

生ごみを資源として再利用することで、
生ごみの資源循環がうまれます！



生ごみの堆肥化



栄養満点の野菜



堆肥の利用

生ごみ堆肥の利用



畑、家庭菜園をお持ちの方はもちろん、アパートやマン
ションにお住まいの方でも、プランター1つあれば、簡単
に野菜作りやガーデニングを楽しめます。
また、いわき市には一般の方が利用できる「市民農園」が
あります。生ごみ堆肥を使って、本格的に野菜作りをして
みるのもいいですね。

新たなライフスタイルへ

いわき市には現在30万人以上の方が住んでおり、家族構成や住居形態の違いによってさまざまなライフスタイルがあります。

アパート
マンション住まい
だけど…

毎日のごみ
出しが大変…

家庭菜園用の
いい肥料が欲しい!

生ごみを
堆肥化したい!

減量しなければ
ならないとわかって
いるのだけど…

手軽に生ごみの
減量をしたい!

1人暮らし
だけど…



どうすればいいの?

● 生ごみを出す前にできること! P.5

● 生ごみ減量化方法

- ① 家庭用生ごみ処理機 P.9
 - ◆ マンション・アパートでもできる堆肥化方法
- ② コンポスト容器 P.11
 - ◆ 畑をお持ちの方におすすめ
- ③ 密閉型容器 P.13
 - ◆ 家庭菜園の肥料作りにおすすめ
- ④ 密閉式ビニール袋 P.15
 - ◆ 手軽にできる堆肥化方法
- ⑤ ダンボールコンポスト P.17
 - ◆ 安価にできる堆肥化方法

生ごみにはさまざまな減量方法があります。
まずは、みなさんに合った減量方法
を見つけるのが第一歩です。



生ごみを出す前にできること!



すぐにできる生ごみ減量方法をご紹介します♪

Case1

生ごみにしない

生ごみを減らすためには、まずはその根本として「生ごみを出さない工夫」をしましょう!

まだあるね



1. 買いすぎない

買い物に行く前に、冷蔵庫の中を確認!
チェック表等で冷蔵庫の中身を管理する!

2. 作りすぎない

食べ残さないように、食べる量を
考慮して献立を決める!



3. 食材を使い切る

冷蔵庫の中にあるものだけで
料理する日を作る!



Case2

ぬらさない

生ごみを無駄にぬらしていませんか?

1. 野菜の使えない部分は 洗う前に切り落とす!



皮をぬらさないで!

2. 三角コーナーとは別に 紙箱等を利用する!



Case3

水切りをする

1.

水切りネットを使い、
生ごみの水分を絞る!

ギュッ



捨てる前はギュッと
ひとしぼり!!

2.

水切り道具を使い、水分を絞る!

手が汚れない♪



☆ペットボトルを再利用した水切り道具の作り方



①

2リットル等のペットボトルを
用意する。



②

飲み口部分を切る。



③

切り口部分をビニールテープ
等でおおう。

飲み口部分に水切り
ネットを通し絞る!!



Case4

乾燥させる

1.

お茶殻やコーヒーかす等は一晩おいて乾かす!



73g



一晩おくと……



24g

49g
減量♪

2.

果物の皮等は日干しにし、乾燥させる!



85g



日干しにすると……



22g

63g
減量♪

Case5

野菜まるごと食べきりレシピ

料理中に出る野菜くず、簡単に捨てていませんか？
ここでは野菜くずをおいしく食べきるレシピをご紹介します！

～「管理栄養士 北尾智恵先生」からのごみ減量アドバイス～

中国の薬膳やマクロビオティックの考え方の一つに、「一物全体」という言葉があります。「命あるものをまるごといただく」ということで、魚なら頭からしっぽまで、野菜なら皮や種もすべて残さず食べることをよしとする考え方です。野菜の皮にはビタミン類等、多く含まれていることはよく知られていますので、一理ありますよね。

皮まで残さずいただければ、ごみ減量化だけでなく健康にもつながって一石二鳥ですね。

ただ、現代社会では私たち人間が自然を汚してしまったために、「まるごと」を食べるには食品を選ぶ目も必要になっています。

国内産の安全な食品を選び(外国産の野菜にはポストハーベストといって、収穫後に農薬がかけられています)、よく洗って調理しましょう。

また、皮等を捨てる場合は、シンクの三角コーナー等に入れておくとぬれてしまって、焼却に時間がかかり、たくさんのエネルギーが必要になってしまいます。新聞紙の上でむいて、そのまま包んで捨てる等、ごみをぬらさない工夫も大切です。

日々の暮らしの中で楽しみながら「ごみ減量化」に取り組めるといいですね。

●北尾先生にレシピを教えていただき、作ってみました！

つけ合わせからメインまで♪野菜いっぱい！ハンバーグ



●材料 (4人分)

合挽き肉	350g	
塩・こしょう・ナツメグ	少々	
玉ねぎ	1/2個	a
卵	1個	
パン粉	2/3カップ	
牛乳	75cc	
油	適宜	
人参	1/2本	b
ブロッコリー	1/2株	
中濃ソース	大さじ4	c
ケチャップ	大さじ4	
コンソメキューブ	1/2個	
酒	大さじ1	

●下準備

玉ねぎ：みじん切りにして油で炒め、冷ましておく。

人参：皮はみじん切りに、その他は乱切りにしておく。

ブロッコリー：小房に分け、茎はみじん切りにしておく。

●作り方

① aとみじん切りにした人参の皮、ブロッコリーの茎を混ぜ合わせ粘りが出るくらいよくこねる。

② ①を4つに分け、小判型に整えて中央をへこませる。

③ フライパンに油を敷き、②を中火で焼き、両面に焦げ目をつける。

④ ひたひたの水とcを加え、フタをして中火で10分くらい加熱する。

⑤ bを茹でてつけ合せにする。

⑥ ハンバーグをフライパンから取り出し、煮汁をかける。

煮汁にとろみが足りなければ、とろみがつくまで加熱する。

味を見て、濃ければ酒で調節する。



カレー作りで出た野菜くずを使ってもう2品♪

サラダに!
人参の皮のドレッシング



● 材料

人参の皮 50g (1~2本分)
玉ねぎ 15g
酢 大さじ3
サラダオイル 大さじ6
しょうゆ 大さじ1
こしょう 適宜

● 作り方

- ① 人参の皮をざく切りにする。
- ② すべての材料をミキサーにかける。



トッピングに!
じゃが芋の皮のフライ



● 材料

じゃが芋の皮 適宜
油 適宜
塩 適宜

● 作り方

- ① じゃが芋の皮を千切りにする。
- ② 170度の油で揚げ、塩をふる。

スイーツも♪みかんピールのパウンドケーキ



● 材料 (9×15cm パウンド型1個分)

みかんやボンカン の皮 1個分
はちみつ 適宜
薄力粉 50g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
卵 1個
砂糖 50g
バター 50g

● 作り方

【みかんピール】

- ① 皮をよく洗い、一度茹でこぼしてから30分茹でる。
- ② 水気を切り、千切りまたは、みじん切りにしてはちみつに漬ける。

【パウンドケーキ】

- ① バターを電子レンジで2分加熱し、溶かしておく。
- ② ときほぐした卵に砂糖を加え、泡立てないように混ぜる。
- ③ ②に薄力粉とベーキングパウダー(合わせてふるっておく)を加え混ぜる。
- ④ ③に①を加え混ぜ、みかんピールを加えて型に入れる。
- ⑤ 170度に温めたオーブンに入れ、150度に温度を下げて30分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら型から外し、温かいうちにラップに包む。

みかんピールはトーストやホットケーキに添えたり、ヨーグルトに入れたりしておいしくいただけます。



家庭用生ごみ処理機 (乾燥式)

マンション・アパートでもできる
堆肥化方法



家庭用生ごみ処理機(乾燥式)とは…

生ごみを温風で乾燥除菌させ、減量させる機械です。処理物は軽くてかさばらないうえ嫌なにおいもほとんどありません。ごみ出しが楽になり、処理物を家庭菜園等で有効活用すれば有機質肥料として使えます。

使い方

①



生ごみの下処理

生ごみの水分を切って下さい。大きく硬い生ごみは5cm程度まで小さく切ります。

②



生ごみの投入

下処理した生ごみを投入します。生ごみ投入量目盛り線以上は入れないで下さい。

③



スイッチを入れる

フタを閉めて、ロックをかけスタートボタンを押します。処理が終われば自動的に停止します。

実際に生ごみ処理機を使ってみました。



処理前993g



処理後138g

993gあった生ごみが…
なんと138gに!!

約850gの減量成功♪



ポイント!



生ごみを十分に水切りして処理時間を短縮しましょう。

大きな生ごみや繊維質の多いものは、より細かくすれば処理時間が短縮できます。

生ごみが出る都度処理するよりも、1日分をまとめて処理の方が省エネで経済的です。

バイオ式もあります!



微生物の働きを利用して、生ごみを分解します。処理機本体以外にバイオチップ(基材)が必要になります。

有機質肥料を活用しよう。



家庭用生ごみ処理機で処理された後にできた乾燥処理物は「有機質肥料」として使えます。そのままでは未熟なため土に混ぜて熟成させましょう。

畑・庭の場合



ウネの中心を15cm～20cmくらいの深さに掘り、有機質肥料を埋めます。

土をかぶせ4週間ねかせ熟成させます。

プランターの場合



プランターに土と有機質肥料を2:1の割合で入れてよく混ぜ合わせ、表面に水をまきます。

表面を土で覆い、雨や直射日光の当たらない場所で約1～3ヶ月ほど熟成させます。

Q.電気代・処理時間はどのくらいかかる？

A. 生ごみを1日700g(三角コーナ一約1杯分)処理する場合、電気代が約22円、処理時間が約120分程度かかります。
※ただし、投入物・量によって異なります。

Q.においは大丈夫なの？

A. 処理中においては投入物によって違いはありますが気にならない程度です。もし気になるようでしたら、お茶殻やコーヒーかすと一緒に投入すると消臭効果があります。

Q.処理できないものは？

A. プラスチック、ガラス、紙類等生ごみ以外のものは処理できません。生ごみの中でも牛・豚・鶏の骨、貝殻、大量の柑橘類の皮等は処理できません。

Q.手入れは大変じゃないの？

A. 処理容器を本体から取り出し、お湯または水に浸しスポンジ等で洗うだけです。洗剤を使うと処理物がこびりつきやすくなりますので注意して下さい。
※ただし、運転終了後すぐは熱をもっているため、1時間以上たってから洗うようにして下さい。

利用者の声



- 収集日に出すゴミの軽さに驚いた。
- においが軽減され、ゴミ出しのストレスがなくなった。
- 簡単に肥料ができた。
- 生ごみを処理してしまうため、キッチン周りがきれいになった。

コンポスト容器

畑をお持ちの方におすすめ



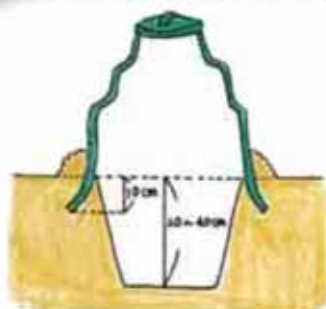
コンポスト容器とは…

土の中の好気性微生物（空気を好む微生物）の活動を利用し、生ごみを分解させ堆肥にするための容器です。

生ごみの他、枯葉・枯草等も堆肥にできます。大きさもさまざまなものがあり、ご家庭にあった容量のものを選ぶことができます。

使い方

コンポスト容器の設置



コンポスト容器は、日当たりや水はけの良い場所を選び、10cmくらいの深さに埋めます。容器面の下を20～40cmくらい掘り下げると排水が良くなり発酵が良好になります。コンポスト容器が倒れないよう周りは土で補強します。

コンポストの設置後



容器がいっぱいになるまで①～②を繰り返します。



① 生ごみの投入



生ごみは、水分を十分に切り、新鮮なうちに投入します。

② 土の投入



乾いた土を生ごみと同量くらい入れます。

ポイント！



空気を入れる！

微生物が活動できるように2～3日に一度は土をかき混ぜましょう。

水分調節！

土を入れる時に生ごみの水分が多い場合は、乾いた枯葉や枯草等を入れ、容器の中の水分を調節しましょう。水分が多い状態が続くと虫や悪臭発生の原因になります。

ミミズは！

ミミズの発生は土がよく育っている証拠です。土壌改良に役立ち、植物にとって有益なはたらきをします。

天気の良い日は！

天気の良い日は容器のフタを開けて風通しを良くします。この時、虫が侵入しないよう入口に網等をかぶせて下さい。

