

さあ! はじめよう

なま
生ごみダイエット



きょう 今日からできる
じぶんじき自分と だれかと ともども未来にいいこと



ちよとしたアイデアで

まいにちで 毎日出るごみせ 減らすことができます。

さあ、生ごみダイエットをはじめましょう

はじめに

みなさんの家庭から出るごみ。それを処理する過程では、地球温暖化の原因である二酸化炭素（CO2）が発生しています。

そして、そのごみの約1/3は生ごみなのです。また、生ごみの約80%は水分です。そんな生ごみも普通の生活の中でほんの少し気をつければ、見違えるように減ってきます。それでも出してしまう生ごみも、堆肥に変えて家庭菜園などに利用すれば、栄養たっぷり元気な野菜や花が育ちます。そしてよりおいしい野菜ができます。

このパンフレットは、処理するときちょっとしたことで、生ごみをダイエットすることができる工夫やヒントを掲載しています。

「カンクルちゃん」（高松市ごみ減量・資源化シンボルキャラクター）と「エコバツくん」（高松市レジ袋等の削減推進シンボルキャラクター）が楽しく、わかりやすくご案内します。

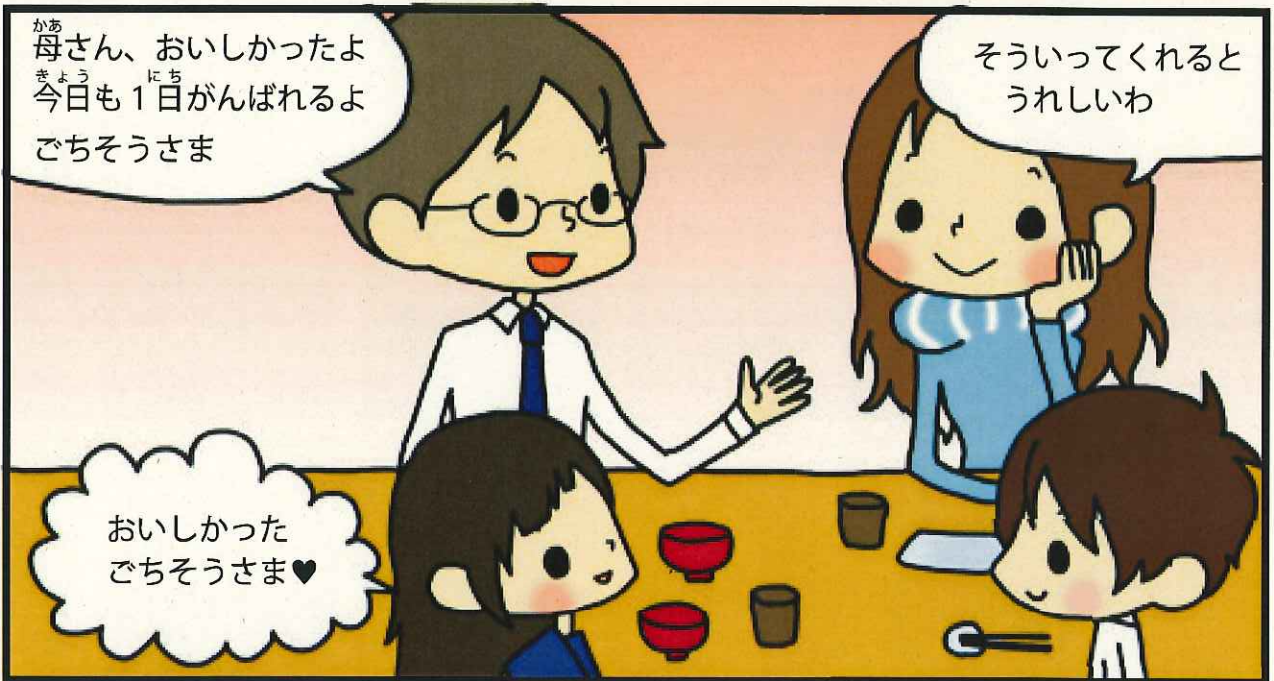
ぜひ中を開いて見てください。

生ごみが宝物に見えるかもしれません。



さあ! はじめよう
なま
生ごみダイエット







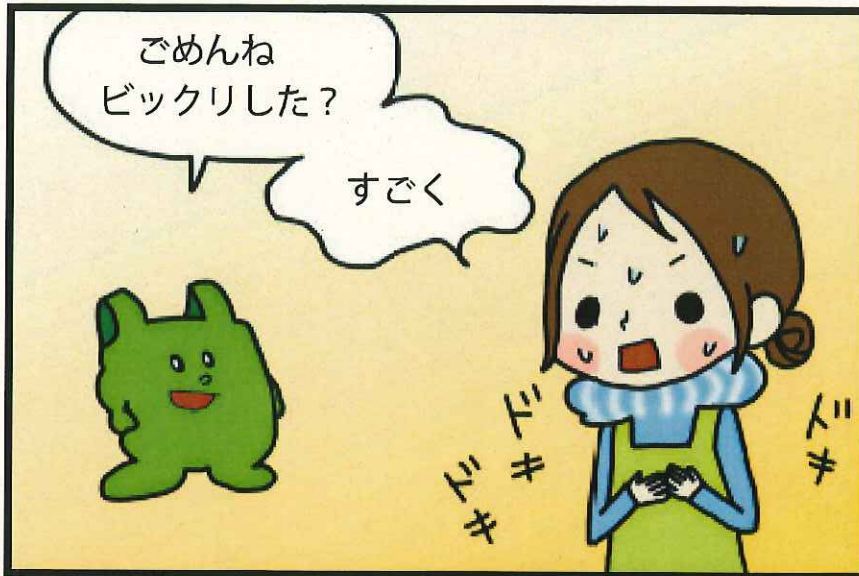
ぽんっ



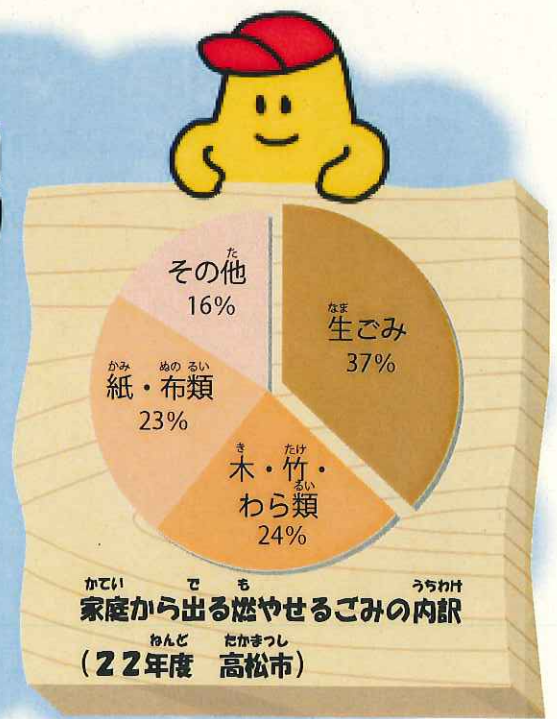
たがまつし けんりょう しげんが
高松市ごみ減量・資源化
シンボルキャラクター



たがまつし ぬくるとう さくげんすいしん
高松市レジ袋等の削減推進
シンボルキャラクター



うん! 家庭から出る"燃やせるごみ"の
およそ4割は、台所から出る野菜くずや食べ残し
などの"生ごみ"なんだ。その"生ごみ"を減らせば
ごみ袋も軽くなって、ごみ出しも楽になるでしょ?
それが「生ごみダイエット」ってわけ





生ごみダイエットには

- ① 使いきり
- ② 食べきり
- ③ 水きり

の方法ほうほうがあるよ

つか 使いきり・ダイエット

ひつよう
必要なだけ
か 買って だけ 正しい ほん
ムダなく つか
使いきろう!



★ムダなものは買わない!

「ないと思ったらダブった」「こんなに
つか 使いきれない」がないように、^か 買い物前に



メニューを ^{かんが} 考えて
食材の在庫を ^{しよくざい} チェックし
か 買い物メモ を ^{つく} 作りましょう。

★衝動買いをしない!

レジ前で、^{まえ} 買い物かこの ^{なか} 中をチェック。

「^か お買い得!」につられて、

つか 使いきれないほど

しょうどうが
衝動買いを

していない?

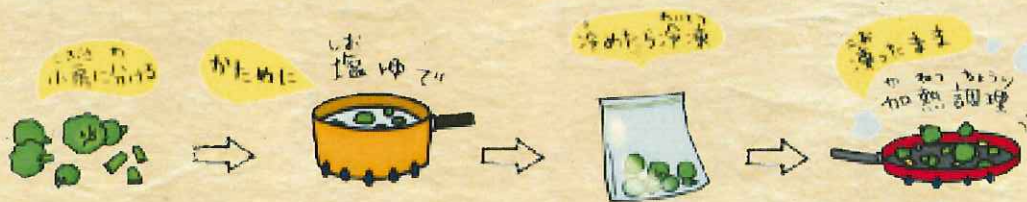


「^{まかかんげんてい} 期間限定!」や、「^{たいむ} タイム
セール」に ^{よわ} 弱いよねえ



★捨てずに使いきる!

- ^{にく} 肉、^{さかな} 魚などは、^{いっかい} 一回の ^{つか} 使いたい分量に ^{ぶんりょう} 小分けして、^{れいとうほそん} 冷凍保存
- ^{やさい} 野菜はスライスしたり、ゆでてから ^{こわ} 小分けして、^{れいとうほそん} 冷凍保存
- ^{やさい} 野菜の ^は 葉や ^{くき} 茎も ^た 食べられます



2 た 食べきり・ダイエット

じょうず ほぞん
上手に保存した
のこりものを アレンジして
食べきろう！



★ た 食べきれ ぶん だけ つく 作る！

のこり りょうり ひとりぶん こわ
残った料理も 1人分の小分けにして

れいとうほぞん べんとう いそ とき べんり
冷凍保存すると、お弁当や急ぎの時に便利



★ しょくざいせいりび つく 「食材整理日」を作る！

しゅう 1にち のこりもの れいとうほぞん
週に1日は、残り物や冷凍保存した

ものを 食べ

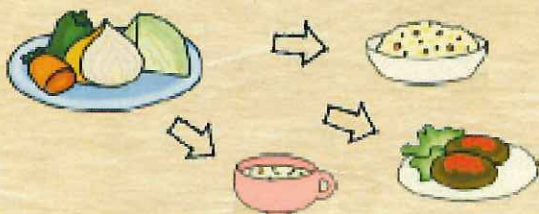
きる日を作る



★ のこりもの アレンジして た 食べきろう！

あま やさい こま
余った野菜は、細かくきざんで スープやチャーハン、

ハンバーグなどの具にする



こどもの
好きなメニューに
アレンジ
できそうね



★ しょうみきげん ぎ 「賞味期限切れ」 = 「すぐ捨てなきゃ」ではないよ！

• しょう ひ き げん 消費期限 って？

ただ ほうほう しょうひん あ ほぞん とき た 食べても安全な期限
正しい方法で、商品を開けないで保存した時に、



• しょう み き げん 賞味期限 って？

ただ ほうほう しょうひん あ ほぞん とき た 美味しく食べられる期限
正しい方法で、商品を開けないで保存した時に、

賞味期限をすぎても、すぐに食べられなくなるわけではないよ



いちどあ ひょうじ きげん はや た
※一度開けたものは、表示されている期限にかかわらず、早めに食べよう！

3 みず 水きり・ダイエット

なま 生ごみのおよそ 8割を占める 水分を できるだけ減らそう!



なま すいぶん ★生ごみの水分をしっかりとしぼる!



- 三角コーナー、水切りネットの使用
- びんの底でおさえたり、ビニール手袋をはめてしぼるなど、捨てる前にひとしぼり

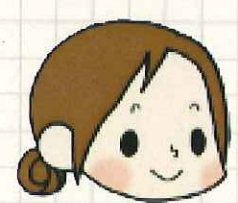
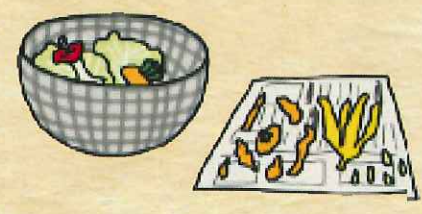
みず ★水にぬらさない!

- 皮むきが必要な野菜やくだものなどは、洗う前に皮をむく
- 泥のついた野菜などは、早めに洗って、乾かしてから皮をむく
- 水分の少ない生ごみは、直接ごみ箱へ



かぜとあ 風通しのよい場所で乾かす!

- ざるや新聞紙に広げて乾かす



おもしろそうだから 捨てる前にちょっとため 試してみたわ

	そのまま (g) すてる	しぼって すてる	1日乾かして すてる
すいかの皮 	108	79	45
ティーパック 	15	10	4
かぼちゃのたね 	18	17	10

ちゅう こじん じっけん (注: 個人の実験データより)

さすがお母さん、すごいね！
 他にも、「ダンボール」や「生ごみ処理機」を
 使って、生ごみを減らしたり
 生ごみを肥料にすることもできるんだよ






へえっ！
 教えて～

いいよ！
 生ごみを肥料にすることで
 栄養たっぷりで元気な野菜や
 花が育つんだよ。
 生ごみはリサイクル
 できるんだ！



なま たいひか 《生ごみの堆肥化》

<p>なま たいひか ようき 生ごみ堆肥化容器 (コンポストなど)</p>	<p>なま つち せつしよく つち なか 生ごみを土に接触させて、土の中 の微生物などの力で分解する</p>	 ※
<p>なま しよりにき 生ごみ処理機 (機械式)</p>	<p>なま かわ ほうほう びせいぶつ 生ごみを乾かす方法と微生物など の力で分解する方法があり、屋内 でも使用できる</p>	 ※
<p>ダンボールコンポスト</p>	<p>ダンボール箱にピートモス・もみ 殻くん炭を入れたものに生ごみを 混ぜ、微生物の力で分解する</p>	

くわしくは
 次のページを
 見てね

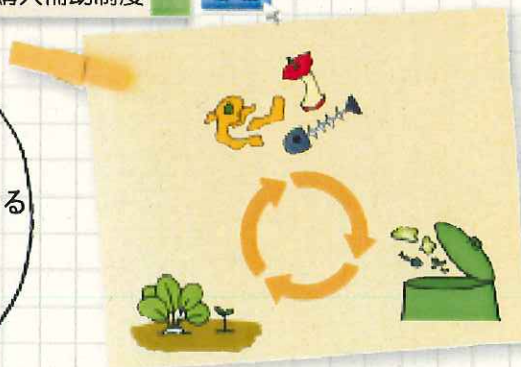
※「生ごみ堆肥化容器」「生ごみ処理機」については、高松市で補助制度を設けています。
 詳しくは、ホームページでご確認いただくか、環境保全推進課(087-839-2393)へお問い合わせください。

《ホームページ》 [もっと高松](http://www.city.takamatsu.kagawa.jp) (http://www.city.takamatsu.kagawa.jp)

(サイト内で [生ごみ処理機等購入補助制度](#))



生ごみは
 リサイクルできる
 りっぱな資源
 なんだよ



いのち
 命は、ぐるぐるまわ
 ってるのね

ダンボールコンポストで生ごみ処理

準備するもの

箱

- ダンボール箱
縦30cm×横40cm×深さ30cm (みかん箱程度の大きさ)

- その他、箱の底を2重にするためのダンボール

- 注：①防水加工をしていないもの
②ダンボールが2重の、厚みのあるダンボール箱
③底はガムテープで止める
④手持ちの穴はふさいでおく
⑤底に敷くダンボールは他のダンボールで準備

基材

- ピートモス (有機質土壌改良剤) 15ℓ
- もみ殻くん炭 (イネの籾殻をいぶし焼いて作ったもの) 10ℓ
基材は園芸店やホームセンターで手に入ります

道具

- ガムテープ (紙製で防水加工していないもの)
- スコップ・木べら (基材をかき混ぜるもの)
- 苗箱や網状の箱 (箱を地面から5cmほど浮かせておくための道具)
底面は密着させない
- コンポストキャップ (男物のTシャツなどの古着の上部をカットしたもので工夫) 虫よけ、保温効果のためダンボール箱にかぶせる

2 設置しましょう

- ①ダンボールを組み立てましょう

- ・底はガムテープで止める
- ・ダンボールの底を2重にする
- ・手持ちの穴、すき間をふさぐ (虫よけのため)
- ・深さのない箱はふたの部分を立て、ガムテープで四隅を止める
- ・厚めの箱がなければ、箱の中に箱を入れ、2重箱にする



3 : 2

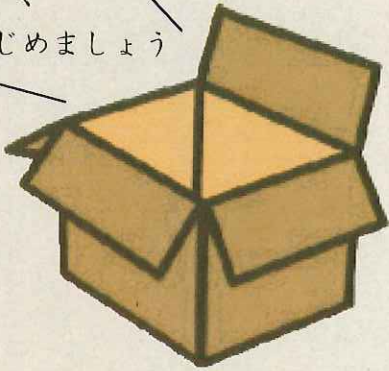
- ②基材を混ぜましょう

- ・ピートモス・もみ殻くん炭 (3 : 2) をダンボール箱に移し、よく混ぜる
ご希望の方は、高松市廃食用油収集日に合わせて、基材 (ピートモス15ℓ・もみ殻くん炭10ℓ) を500円にて提供できます。高松市環境プラザ・各地域コミュニティの消費者団体がお世話しています。

- ③置き場所を決めましょう

- ・雨が当たらない、日当たりのよい場所 (軒下・ベランダなど)
- ・風通しのよい台にダンボールを置く

さー、
はじめましょう



コンポストってなに？

自然界には多くの微生物が存在し、長い時間をかけて有機物を分解しています。この微生物の力を借りて、生ごみや枯れた植物などを短期間で分解、発酵させたもの（または、そのための器具）がコンポスト（たい肥）です。

3 生ごみを入れましょう

- 生ごみは1日500g～1kgを目安に投入し、よく混ぜましょう
- ・ 生ごみはなるべく新しいうちに投入し、大きなものはカット
- ・ 改めて水切りをする必要はありません
- ・ 毎日混ぜましょう。箱の近くを混ぜすぎないのがコツ
- ・ 温度を上げる工夫。一握りの米ぬかや少量の廃食油の投入
- ・ 臭いには、みかんの皮、コーヒー粕を投入
- ・ 乾燥には、コップ1～2杯の水を（水分量70%まで）
- ・ 生魚・生肉などは、お湯をかけると安心
- ・ 虫対策は、温度を上げること
- 必ずコンポストキャップをかぶせる



4 3ヵ月ほどで終了

- ・ 熟成期間は2週間～1ヵ月。1週間に1回程度水分を与え、混ぜて分解を進めます
- ・ 生ごみの形がほとんどなくなって、水分を与えても温度の上昇がなくなれば堆肥のできあがり

15℃～
20℃



<ダンボールコンポストに関するお問い合わせ>

高松市消費者団体連絡協議会
(高松市地域政策課 消費生活係 内)

TEL 087-839-2067

もっと知りたい ごみのこと

ごみのこと
もっと知りたくなっちゃった

まってきました！
そうなくなっちゃ

高松市のごみの量

Q みんなの町、高松市のごみの量がどれくらいか知ってる？

A 家庭から出るごみの重さは、1ヵ月1人あたりおよそ20kgなんだ。(※1)



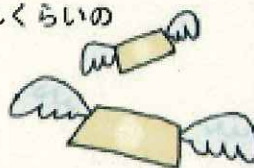
どれってかなり
お重いわよね...



ごみの処理費用

Q 高松市のごみを処理するのに、どれくらいのお金がかかっているか知ってる？

A ごみをきちんと処理するには、たくさんの人、時間、お金がかかるんだ。ごみを処理するためのお金は、1ヵ月1人あたりおよそ1,300円もかかっているんだよ。(※1)



うちは4人家族
だから月に5,000円以上かかっ
てるわ！あーもたない

それに、毎日出るごみには、資源になるものがまざっているんだよ。資源になるものを、お金をかけて燃やすのはもったいないよね

ごみは正しく
分けて出すことが
大切ね

正しく分けて出すことによって、ごみではなく、資源として活かすことができるんだ。正しい分け方は、「家庭ごみの正しい出し方～ごみ分別ガイドブック～」を見てね。(※2)

(※1) 平成23年度の高松市のごみ量より算出

(※2) 高松市環境業務センター(木太町)ほか、高松市役所本庁舎(番町)、各支所・出張所で配布
または、《ホームページ》 [もっと高松](http://www.city.takamatsu.kagawa.jp) (<http://www.city.takamatsu.kagawa.jp>) 検索

(サイト内で [ごみ分別ガイドブック](#) 検索)



たとえば、資源ごみとしてきちんと
わけて出されたものは、こんなものに
リサイクルされるよ。



資源ごみ	再生品の一例		
アルミ缶	アルミ缶	フライパン	アルミホイール
スチール缶	建物の鉄骨	カン類	机
びん	いろいろなビン	カラー舗装	インターロッキングブロック
ペットボトル	カーペット	衣服	ボトル類
紙 (※)	トイレトーパー	ノート	コピー用紙
布	そのまま衣類として利用	ウェス (工場などで機械や製品をふくそうぎん)	
プラスチック 容器包装	パレット (フォークリフトなどで物を運ぶ時の荷台)	プランター	

※古紙50kgをリサイクルすると、立木が1本助かります。



ただ正しく分けることで、
ごみは新しい商品に
生まれかわるのね。



かん びん・びん・ペットボトルの分別

Q

ごみはただしく分けることが大切なのに、
かん びん・びん・ペットボトルは同じ袋で捨ててもいいの？

?

A

高松市のごみ処理施設では、機械や人の手で、アルミ
かん びん・スチールかん びん・無色びん・茶色びん・その他びん・
ペットボトルに分けることができるから、同じ袋でい
いんだよ



プラスチック容器包装って？

Q

プラスチック容器包装の分け方がよく分からないだけ
ど・・・

A

プラスチック容器包装は、商品を入れたり包んだりして、
中身を出したり使ったりした後いらなくなる、プラスチックで
できた入れもの（容器）や包むもの（包装）のことなんだ。

例えば、豆腐などのパックや肉・魚などのトレイ、お菓子の袋
がそうだよ

例えば、バケツは「中身を出したり
使ったりした後いらなくなるもの」ではないし、
ストローは「容器」や「包装」ではないよね。
だから、バケツやストローは、プラスチック容器包装
ではなく、「破碎ごみ」（燃えないごみ）なんだよ



なるほど！

もし、迷った時は、「家庭ごみの
正しい出し方～ごみ分別ガイド
ブック～」を見てね



プラスチック容器包装の捨て方

Q

プラスチック容器包装は汚れを落としてから出すことになってるけど、結構大変なのよねえ～



A

たしかに、そうだよな。

でもね、回収したプラスチック容器包装に、汚れたものが混ざっていると、他のきれいなものまで汚れてしまって、リサイクルが難しくなるんだ。

だから、なるべく汚れは取り除いてほしいなあ。

汚れが取れないものは、“破碎ごみ”で出してね。



そっか・・・
何とか、がんばるわ!

再生家具の引渡し

Q

粗大ごみで出された家具をもらえるって聞いたんだけど・・・ほんと？



A

ほんとだよ。

まだ使える家具は、南部クリーンセンターで年2回、抽選で高松市内の希望者に無料であげてるんだ（※）

※詳しくは、ホームページでご確認いただくか、

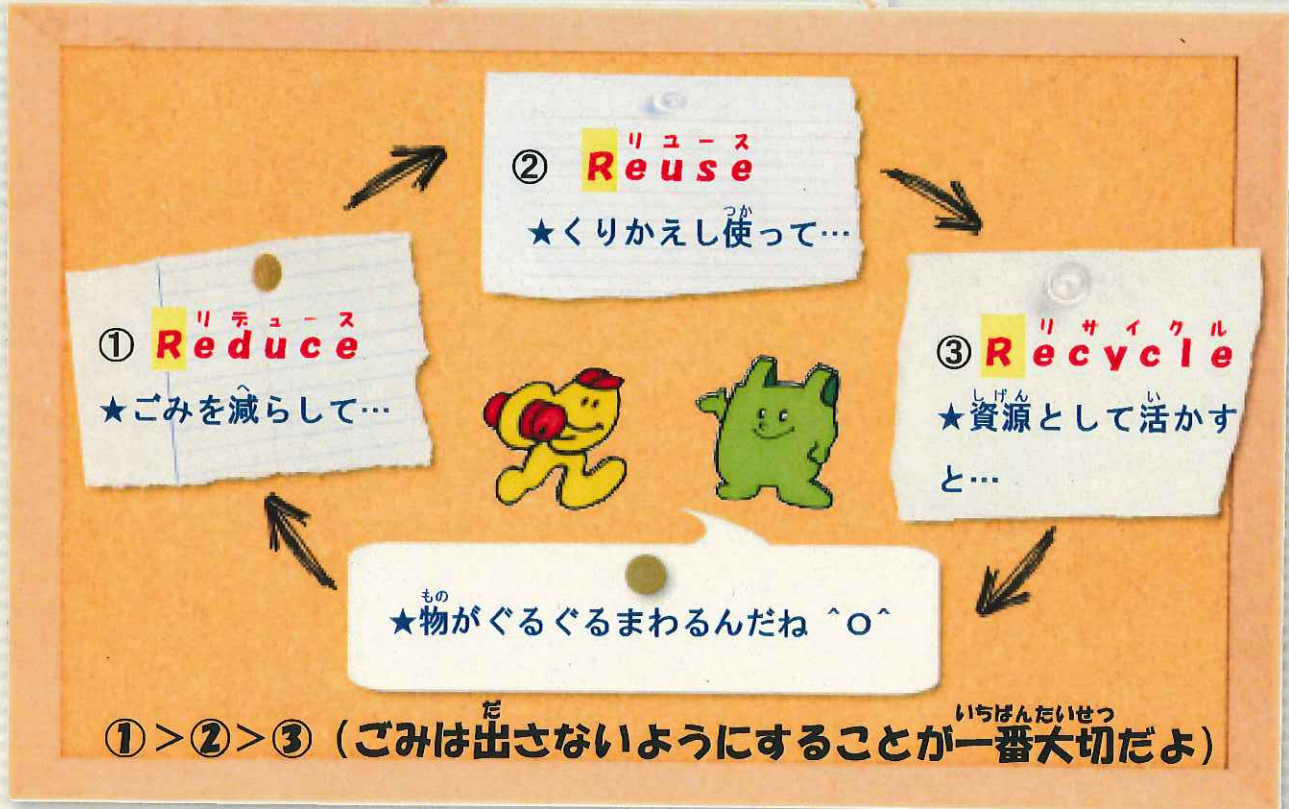
南部クリーンセンター（087-890-2190）へお問い合わせください。

《ホームページ》 [もっと高松](http://www.city.takamatsu.kagawa.jp) (<http://www.city.takamatsu.kagawa.jp>)

（サイト内で [南部クリーンセンター](#)）



ごみを減らす合言葉 ^{あいことば} **3R (スリーアール)**



①リデュース



①ごみを減らすためには、

- ・つめかえのできる商品を選ぶ
- ・不要なレジ袋 やわりばし、チラシなどはもらわない
- ・汚れは、ティッシュではなく、台ふきやぞうきんでふくっていう方法もあるね。

③リサイクル



③資源として活かすためには、

- ・ごみ箱をごみの種類ごとに並べ、その都度分ける
 - ・商品を買う時は、リサイクルされた商品を選んで選ぶ
- 他にもいろいろな方法があるから、みんなも考えてみてね

②リユース



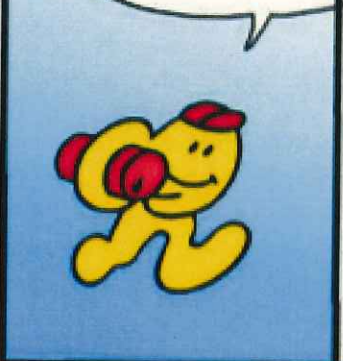
②くり返し使うためには、

- ・フリーマーケットやバザーを利用する
- ・裏面が白い広告やプリントはメモ用紙に使う
- ・リサイクルできない汚れた服は、小さく切ってぞうきんにするっていう方法もあるよ。

エコバツくん、カンクルちゃん
 今日はどうもありがとう。家族や
 友だちにも教えてあげなくちゃ♥



これでお母さんも、
 ごみダイエットは
 バッチリだね！
 ぼくたちも、お役に
 立ててうれしいよ



あっ、またごみで
 困ってる人がいるよ
 カンクルちゃん、行こう！



なんだかみんな
 楽しそうだなあ



お父さん、段ボ
 ルコンポスト
 ってすごいん
 だよ！



明日からも、できることから
 みんなで楽しんでやっ
 てみようね！



たいせつな
 かんきょうを
 もるため
 つづけよう、つたえよう



ダイエット
 できちゃった

さんこう もんだい と く ほうりつ
参考【ごみの問題に取り組むための法律があります。】

- 循環型社会形成推進基本法 …… ごみを少なくする社会をみんなでつくるための法律
- 家電リサイクル法 …… テレビ、エアコン等をリサイクルするための法律
- 資源有効利用促進法 …… パソコンや充電式電池などを回収し、リサイクルするための法律
- 容器包装リサイクル法 …… ペットボトルや食品トレー、ビンなどの容器や包装を少なくし、リサイクルするための法律
- 自動車リサイクル法 …… 自動車をリサイクルするための法律
- 食品リサイクル法 …… 生ごみを少なくし、リサイクルするための法律
- グリーン購入法 …… みんなで、リサイクルされた商品を選んで買うことをすすめる法律

さいごに

貴重な時間をさいて、最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

いろいろなごみの減量方法をご紹介しましたが、このほかにもたくさんの方がいらっしゃると思います。ぜひ、このハンドブックを参考に、自分に合う方法を見つけてチャレンジしてみてください。長く続けるためにも、無理せず、楽しみましょう。

何より、ものを大切にすることを大切に、もったいないと思う気持ちが大切ではないでしょうか。みなさん一人一人のごみに対する意識を少しずつ高め、より良い高松を将来へつないでいきましょう。

高松市ごみ減量・資源化シンボルマーク



《編集・発行》 高松市環境局環境総務課
 (高松市番町1丁目8番15号 Tel.087-839-2388)
 高松市消費者団体連絡協議会

《イラスト》 山地 由花

《ホームページ》



もっと高松 (<http://www.city.takamatsu.kagawa.jp>)

(サイト内で 環境総務課 または 生ごみダイエット)

(平成25年3月作成)