



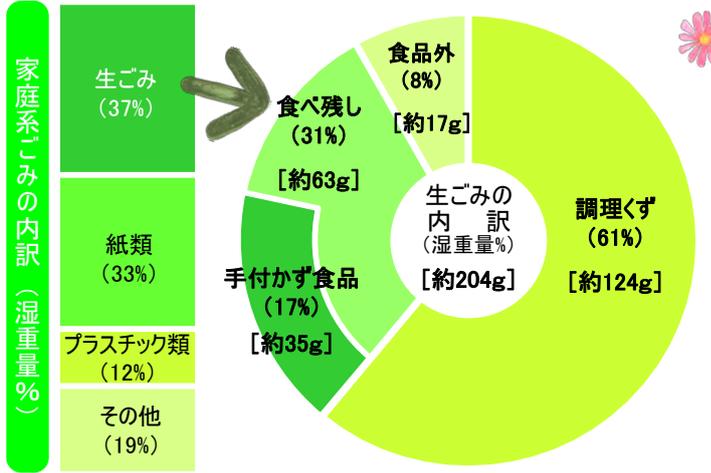
生ごみダイエット

生ごみからはじめてみませんか、
ごみの減量化



富山県

考えてみませんか？ “生ごみ”のこと。



注1) 端数処理を行っているため、グラフの合計値が100%とならない場合があります。
 注2) 棒グラフは、家庭系ごみの可燃ごみ及び不燃ごみの合計に占める各割合を示したものです。
 注3) 円グラフのg(グラム)の各値は、県民1人1日あたりの推定量を示したものです。

子供：「お腹空いたぁ！夕食は何かぁ？」
 親：「今晚は旬の“ズリ”を使った料理だよ！」
 など、どこの家庭でもこんな会話があるかと思いますが、皆さんは、こうした「食事」から発生するごみについて考えたことはありますか？

実は、この食べ残しや調理くずなどの“生ごみ”は、家庭から出るごみの実に約4割も占めており、その31%が食べ残しや手付かずに食品です。

このままごみを出し続けていると、ごみの埋立地がなくなるほか、その処理にはお金もかかります。さぁ、あなたもこのパンフレットをきっかけに、毎日の暮らしの中でのごみ減らしをはじめませんか。



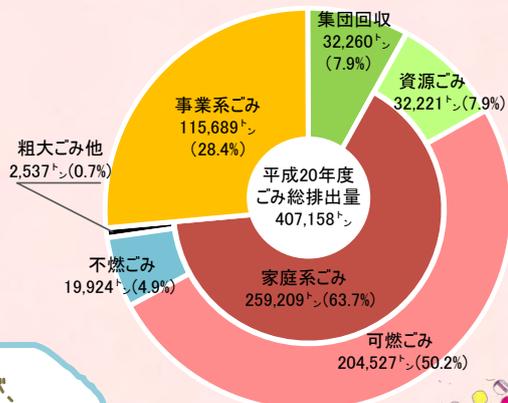
知っく

ごみはどれだけ出ているの？

富山県では、平成20年度に約41万トンのごみが発生しました。これは、東京ドーム約1.1個分に相当します。
 県民1人あたりに換算すると、1日で約1kg、年間では約370kgのごみを出していることになります。



僕たち1人ひとりが、1年間に**約370kg**のごみを出しているんだネ！



生ごみを減らすポイントは3つのR

生ごみは出てしまうもの…。

でも、ちょっとしたアイデアや工夫で、生ごみを“グン”と減らすことができます。

いろいろな生活シーンで、家族みんなで取り組める“生ごみダイエット”法をできるところから実践してみましょう！

生活シーンで取り組める生ごみダイエット

参照先

買い物・食材保管編

- ムダなものは買わない、衝動買いをしない  p. 5
- 食材の在庫状況をチェックする  p. 5
- 保存方法を工夫して、食材を長持ちさせる  p. 5

調理編

- 食べる分だけつくる  p. 7
- 食材を上手に使い切る  p. 7
- 生ごみになるものを水に濡らさない  p. 3

調理編

- 残りものからメニューを考える  p. 7
- 味付けや調理方法をアレンジしてみる  p. 7

後片づけ編

- 生ごみの水分をしっかりと絞る  p. 3
- 生ごみを乾かす（自然乾燥）  p. 4
- 生ごみの堆肥化にチャレンジする  p. 9

まずはここから
チャレンジ！

高

「3R」の優先順位

低

リデュース Reduce

減らす

リデュースは、一番大切な取り組みです。ポイントは、「買い過ぎない」「作り過ぎない」「食べ残さない」です。



リユース Reuse

再使用

リユースは、使えるものは繰り返し使って最後まで使い切ることです。捨ててしまう前に、食材として何かに使えないかを工夫してみましょう。

リサイクル Recycle

再生利用

私たちの手で、生ごみは“有機資源”へとリサイクルできます。なお、“生ごみの水切りの徹底”は、堆肥化にチャレンジする際にも、ごみとして捨てる際にも共通する大切な取り組みです！

生ごみの水分をしっかりと絞る

まずはここから
チャレンジ!

- ・手で“ギュッと”絞ってから、生ごみを捨てる習慣をつけましょう。
- ・水切りネットなどを活用することで、生ごみの重量の約10%を減らすことができます。
- ・素手で絞るのに抵抗がある人は、水切りに役立つ便利グッズがいろいろあります。

手が汚れないよ



ゴム手袋



水切りネット



水切り棒（水切りくん）
池川木材工業(有) ¥398



しほりっ子
株式会社防エディックス ¥580



水切りダイエット
(有)ニューマテリアル ¥200



ビンやペットボトルの底



水切りを徹底する!

生ごみになるものを水に濡らさない

濡れてしまった生ごみの水切りは、やっかいです。そこで、逆転の発想で、生ごみになるものを“できるだけ水に濡らさないこと”に心がけてみませんか。

洗う前に皮むきネ



剥いた皮や芯は、濡らさずに捨てる

◆濡れた状態で生ごみを捨てない◆

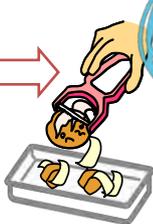
(例)皮むきが必要な野菜や果物などは…

- ・洗う前に皮むきする。
- ・泥付きの野菜などは、早めに洗って乾いてから皮むきする。

(例)野菜や果物の皮・芯・クズなどは…

- ・流し台のシンクにある三角コーナーや排水溝の受け皿には捨てない。

皮や芯は、別置きすると楽だね!



生ごみの主成分は“水分”です。その割合は約80〜90%にも及びます。ごみダイエットの取組みとして、まずは“生ごみの水切り”から始めましょう!

生ごみを乾かす (自然乾燥)

生ごみの自然乾燥は、ごみの減量化につながるだけでなく、腐敗や悪臭を防ぐ効果もあります。

野菜の皮や芯



果物の皮や芯



タマゴの殻



乾燥にオススメな生ごみ

生ごみを水に濡らさないでね!

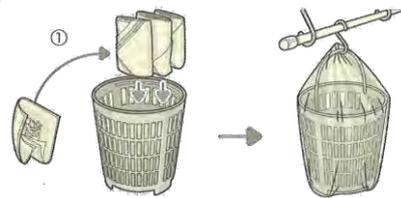


ネットなどに入れて、物干しにぶらさげて乾燥



新聞紙2枚

新聞紙(2枚)に包んで、日当たりのよいところで半日程乾燥



『生ごみカラット』^{※1}を利用して乾燥。水分を取り除いた生ごみを、風通しのよい処で保管し、悪臭を出す微生物を休眠させる容器です。カラット容器(風通しのよい容器)、浅い受け皿、水切りネット、虫対策ネット、新聞紙の5点セットで使します。

※1『NPO法人 生ごみリサイクル全国ネットワーク』
¥1,650、送料は2基まで¥750



肉や魚、腐った生ごみ、煮汁の多い食べ残しは、乾燥には適しません。そういう生ごみは、しっかり水分をとってから、市町村の定めるルールを守り、所定の集積所に出してください。



教えて!

ごみ減量達人

生ごみの自然乾燥

『ごみ減量達人コンテスト』応募作品 富山市 S. Hさん

野菜くずは、洗濯ネットに入れて、エアコンの室外機の前にはぶら下げ、カラカラに乾かしてからごみ集積所に出します。(2週間後には、野菜くずが乾燥前の重さの5分の1程度になります。)

また、庭の剪定枝や木の葉などは、発泡スチロールに入れて、天日干してからごみ集積所に出します。



ここに野菜くずを入れます。

事例

茶殻の水切りによる減量効果

『ごみ減量達人コンテスト』応募作品 滑川市 S. Sさん

お茶を沸かすときに毎回出るティーバッグ。実際に重さを計量すると、水切りによる減量効果は想像以上です。



①取り出した直後(26.0g)

②軽く絞ったもの(15.0g)

(①から約40%減量)



③一昼夜乾燥したものの(4.5g)

(①から約80%減量)

後片づけ編

ムダなものは買わない、衝動買いをしない

特売日や大安売りで、ついつい衝動買いをして、その食材を使わなかったり、使い切れずに腐らせたりしたことはありませんか？ 無計画な買い物は、生ごみも増やしますが、家計にもひびきますね。

できるだけ、“必要なときに必要な分だけ買い物”をすることに心がけましょう。

今日は野菜が安いのね。でも、家にあるし、今日は買わずにおこうっと！

買うものをメモしてくると、時間の節約にもなるし、二重買いも防げるわね♪



食材の在庫状況をチェックする

日頃から、冷蔵庫や食品庫が片付いていると、忙しい合間でも、買い物前に食材の在庫状況を素早くチェックすることができます。また、食材の二重買いや期限切れの食品を減らすこともできます。

保存方法を工夫して、食材を長持ちさせる

まとめ買いをした食材や、家庭菜園でたくさん収穫した野菜は、保存方法にひと手間加えるだけで、長持ちさせることができます。

買い物や食材保管のときに心がけたいこと。

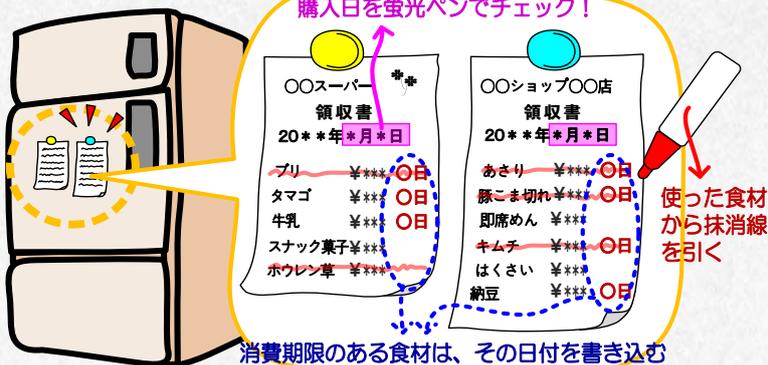
出る「み」をいかに減らすかも大切な取組みですが、まずは「み」になるものを持ち込まない、出さないことが大切です。毎日なげなくしている買い物や食材保管を、「生」みダイエットの視点から考えてみませんか。

知っく

『レシート』で期限切れをストップ！

買い物をしたら、いつもお店でもらう『レシート』。この『レシート』を活用して、期限切れの食材を減らしてみませんか。やり方はとっても簡単です。

- ①『レシート』に消費期限を書き込みます。
- ②①の『レシート』を冷蔵庫の扉にマグネットなどで固定します。
- ③食材を使ったら、①の『レシート』の食材名に抹消線を引いていきます。





教えて！ ごみ減量達人

マグネットカレンダーの活用 (冷蔵庫内の“見える化”)

『ごみ減量達人コンテスト』応募作品 富山市 R. Tさん

まるごと使い切れずに冷蔵庫で保管する食材のマグネットを作ります。

買い物したら、その食材と購入日のマグネットを冷蔵庫の扉のカレンダーに貼っておきます。この取組みによって、冷蔵庫内の“見える化”ができて、ムダな二度買いも防止できます。



冷蔵庫内の整理・整頓

『ごみ減量達人コンテスト』応募作品 高岡市 Y. Yさん

食材を保管する場所や棚は定位置に決めて、いつでも在庫や消費期限などが分かるようにします。また、冷蔵庫内がごちゃごちゃしないように、容器を上手に活用し、見やすくする工夫をしています。



教えて！ ごみ減量達人

収穫した野菜の冷凍保存や天日干し

『ごみ減量達人コンテスト』応募作品 黒部市 M. N、氷見市 K. H、高岡市 K. I、立山町 T. Tさん

畑でたくさんとれた野菜は、スライスしたり、茹でたりした後に、冷凍保存したり、天日干ししたりしておきます。特に、天日干した野菜は、甘みが凝縮し、旬以外の時でも美味しく食べられます。



食べる分だけつくる

せっかく頑張って作った料理なのに、残って捨ててしまっは、もったいないですね。でも、無理して食べれば、健康にもよくありません。

“食事”は、ごみの減量面からだけでなく、健康や家計の面からも、“あんばい(具合・程度・加減)”が大切です。

残りものからメニューを考える

冷蔵庫にある残りものからメニューを考えると、冷蔵庫の食材を一掃できます。

意外な食材の組み合わせから、新メニューが生まれるかもしれません。

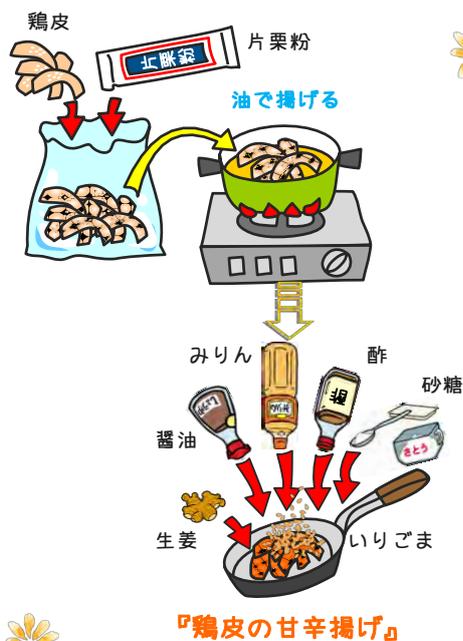


残った食材や作り過ぎた料理、食べ残したおかずをすぐに捨てたりしていませんか？
いつもの調理方法にひと工夫を加えると、食べ残しや調理くずを減らすことができます。

調理方法を工夫する。

食材を上手に使い切る

食材はムダなく、上手に使い切って、生ごみになるものをできるだけ減らしましょう。



味付けや調理方法をアレンジしてみる

たくさん作って残ってしまったら、味付けや調理方法をアレンジしてみましょう。手を替え、品を替えて、これなら何日でもおいしく食べられそうです。





教えて！ ごみ減量達人

食事の盛り付けにひと工夫

『ごみ減量達人コンテスト』応募作品 富山市 S. Hさん

我が家の主食や副食の盛り付けはワンプレートです。きっかけは、食事の後片付けを簡単にしようと思ったのと、食事の量を抑えるためです。

この取組みによって、一目で食事の量が分かるようになったほか、余計な買い物が減り、作りすぎや食べ残しも少なくなりました。さらに、食後の食器洗いでは、水や洗剤の節約にもつながっています。



町内の納涼祭で新提案！ 大量の食べ残しにNG

『ごみ減量達人コンテスト』応募作品 富山市 S. Hさん

これまで、私の町内の納涼祭では“見込み調理”をしていたため、毎年大量の食べ残しが発生していました。

そこで、食券を事前販売し、必要な分だけ調理するようにしました。また、食べ切れないものは、容器に入れたまま、自宅へ持ち帰ってもらいました。この取組みによって、食べ残しは一切出なくなりました。



知っク

1

外食でも食べ残しゼロ。 『たべキリン』運動に参加しましょう！

富山市では、家庭や外食時での食べ残しを減らし、おいしい富山の食材を食べることを目的とした、「おいしいとやま食べきり運動」を進めています。

運動の詳細は、<http://tabekiri.jp/> にて
右イラストは、この運動のイメージキャラクター『たべキリン』です。



知っク

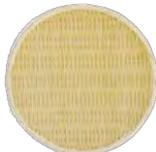
2

“半干し野菜” が今、静かなブームです。

余らせてしまいがちな野菜で“半干し野菜”にチャレンジしてみませんか♪

【半干し野菜の驚きの効果】

- ①天日干しで水分が減って、うま味成分が凝縮されるので、生野菜や完全干し野菜にはない食感や味が楽しめます。
- ②野菜のかさが減るので、たくさん食べられ、食物繊維が取りやすくなります。
- ③従来の完全干し野菜のように、水に浸け戻す手間がいりません。
- ④茹で・揚げ・炒めの調理時間が短縮できて、煮崩れしにくく、出汁(ダシ)も染みこみやすくなります。



野菜干しに便利なグッズ

- ①白菜・キャベツ・ナス・トマト・ピーマン・レンコン・人参・大根…どんな野菜でもOK！
- ②野菜を5ミリ～15ミリ程度の厚さに切ります。
- ③野菜が重ならないようにザルなどに並べます。(カビ対策のため、通気性の良い敷物に並べます。)
- ④天候のよい日に半日程干せば完了です。午前中に干せば、夕飯の食材として利用できます。

天候や野菜の種類によって、出来が異なります。
注意してください。



生ごみの堆肥化にチャレンジする。

生ごみを“有機資源”に生まれ変わらせることができます。
家庭菜園やガーデニングに“生ごみ堆肥”を役立ててみませんか。

ボクの好物を
覚えてネ!



堆肥づくりの4つのポイント

生ごみが分解されて堆肥になるのは、微生物の働きによるものです。

その中でも、酸素を好む“好気性微生物”は、分解能力が非常に高く、悪臭物質の発生も少ないことから、堆肥づくりの主役とされる微生物です。

堆肥づくりを上手に進めるコツは、この“好気性微生物”が活動しやすい環境をつくることです。

1 基材の水分を適度（60%程）にする

基材とは、生ごみを混ぜ込む土のことです。基材を手で強く握って、湿り気を感じるくらいが約60%です。握った時に水がしたたり落ちるようであれば、水分過多の状態ですから、乾いた土や腐葉土、米ぬかなどを加えて、よく混ぜ返してください。（水分過多は、堆肥化の大敵です！）

2 基材の通気性を良くする（空気を入れる）

好気性微生物は、酸素が大好きです。基材に空気をたっぷり含ませるようにして、よくかき混ぜましょう。（1日1回が目安です。）

3 生ごみの水切りを徹底する

エサになる生ごみの水切りをしっかり行うと、扱いやすくなります。
→『生ごみの水切り』の方法は、p.3,4へ

4 温度を適温にする

微生物は温かいところが大好きです。冬場など、低温状態になると活動が鈍くなり、生ごみの分解速度が遅くなります。（気温15℃以下で多くの微生物が休眠しはじめます。）

堆肥化に向いているもの、向いていないもの

好気性微生物

★向いているもの



★向いていないもの



ボクが元気になること！
それが“堆肥づくり”
の基本なんだ。

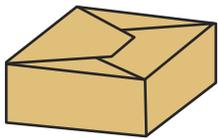
堆肥化容器の紹介

堆肥化の方法は、実にさまざまです。しかし、いずれの方法にも共通点があります。それは、生ごみを分解する“好気性微生物”が元気になる環境をつくることです。



コンポスター

- ・家族が多く、生ごみが結構出る人に
- ・堆肥がたくさん欲しい人に



段ボール箱

- ・あまり経費をかけずに、手軽に堆肥を作りたい人に



ごみ処理機（バイオ式）

- ・あまり手間はかけずに、室内で堆肥を作りたい人に

達人もやってま〜す！



『ごみ減量達人コンテスト』応募作品
立山町 T. Tさん

堆肥のつくり方（具体例）

《コンポスターを使っての堆肥づくり》

- ・バケツを大きくしたようなプラスチック製の容器を使って、土の中の微生物(バクテリア)の働きで、生ごみを堆肥化します。

用意するもの

- ・コンポスター容器…100～200リットルのものがあります。生ごみの量に合ったものを選びましょう。金物店・ホームセンターなどで購入できます。
- ・発酵促進剤または米ぬか
- ・スコップ

1. コンポスターを設置する

- ・なるべく日当たりの良い土の上に設置し、深さ20～30cmの穴を掘ります。
- ・排水をよくするため、中心部をさらに20～30cm掘り、コンポスターを設置し、周囲に盛土をして足で踏み固めます。

2. 基材（床）を作る

- ・枯れ葉、枯れ草を敷いて基材を作ります。（米ぬかがあれば3cmくらい入れます。また、枯れ葉、枯れ草を入れると、より微生物の活動が活発になって、発酵が促進されます。）

3. 生ごみを入れる

- ・新鮮なうちによく水を切った生ごみを、細かくしてからコンポスターに入れます。
- ・コンポスター内の生ごみがベトベトとしているときは、乾いた土や枯れ葉、枯れ草を生ごみ全体に覆うようにしてふりかけます。発酵状態が良い場合は必要ありません。
- ・天気のよい日にはフタを開けて、風と太陽の光をいっぱい入れます。（網をかぶせるなどして虫の侵入に注意します。）
- ・これを繰り返し、いっぱいになったら1ヶ月以上放置しておきます。

4. 堆肥として使う

- ・コンポスターを取り外し、処理した生ごみを土と混ぜておくと1ヶ月くらいで良質な堆肥が出来上がります。
- ・プランターでは、土10リットルに対して2・3割混ぜてください。

ポイント

- ・スイカやメロンなど特に水分の多いものは刻んで入れましょう。
- ・堆肥が完熟してくると材料にかかわらず色が黒くなってカビくさい感じです。
- ・強いアンモニア臭がする場合は、成熟が不十分です。
- ・ウジ虫などが発生した場合は、石灰を入れると効果があります。
- ・発酵促進剤を入れると臭いや虫が発生しづらくなります。
- ・詳しい内容は、取り扱い説明書をご覧ください。

市町村担当課 連絡先

市町村	部	課	電話番号	FAX番号
富山市	環境部	環境政策課	076-443-2178	443-2122
	環境部	管理課	076-429-5017~8	429-7388
	環境センター	業務課	076-429-7366~7	
高岡市	生活環境部	環境サービス課	0766-22-2144	22-2341
魚津市	民生部	環境安全課	0765-23-1048	23-1092
氷見市	市民部	環境課	0766-74-8065	74-8088
滑川市	産業民生部	生活環境課	076-475-2111	475-6299
黒部市	市民生活部	市民環境課	0765-54-2111	54-9144
砺波市	福祉市民部	生活環境課	0763-33-1111	33-6818
小矢部市	民生部	生活環境課	0766-67-1760	67-2033
南砺市	民生部	住民環境課	0763-23-2035	82-8221
射水市	市民環境部	環境課	0766-52-7967	52-1507
舟橋村		生活環境課	076-464-1121	464-1066
上市町		町民課	076-472-1111	472-1115
立山町		住民環境課	076-462-9963	464-1147
		環境センター	076-463-0780	463-0780
入善町		住民環境課	0765-72-1100	74-2364
朝日町	民生部	住民課	0765-83-1100	83-1103

一部事務組合 連絡先

一部事務組合	電話番号	FAX番号
富山地区広域圏事務組合	076-462-8311	462-8312
高岡地区広域圏事務組合	0766-20-1680	20-1659
新川広域圏事務組合	0765-23-1074	24-2953
砺波広域圏事務組合	0763-33-1111	33-6922

〈参考文献〉

「ガイドブックNO.2 生ごみのふしぎ みんなで取り組む家庭の生ごみ」NPO法人生ごみリサイクルネットワーク編、「あ〜もったいない! 3つのRでゴミ減らし」東京法規出版、「生ごみ堆肥化Q&A集(改訂版)」財団法人千里リサイクルプラザ、「生ごみのリサイクル情報(堆肥作りに挑戦しませんか)」北海道恵庭市ホームページ、「365日のおかずの学校」主婦の友生活シリーズ、「最新版 冷凍保存で節約おかず」主婦の友生活シリーズ

Let's チャレンジ!! 生ごみダイエット

・この印刷物はリサイクルに配慮して製本されています。
不要となった際、資源物としてリサイクルに出しましょう。

発行／富山県生活環境文化部環境政策課

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7

[TEL] 076-444-3140、[FAX] 076-444-3480

[URL] (環境政策課) http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1705/index.html

(富山県循環型社会推進ポータルサイト みんなで3Rやらんまいけ!)

http://www.pref.toyama.jp/sections/1705/3R_portal/

