

はじめよう!

生ごみダイエット!

皆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。
そんな生ごみも普段の生活の中でほんの少し気をつけるだけで、見違えるように減っていきます。

それでも出てしまう生ごみも、堆肥に変えてガーデニングや家庭菜園などに利用すれば、きれいな花が咲き実をらせたり、おいしい野菜ができます。

このパンフレットには

生ごみをダイエットし、宝物に変える

ヒントがたっぷり詰まっています。

まずはこの冊子を手にとって中を開いてみてください。今までと生ごみを見る目が少し変わるかもしれません。

掲載内容

- P. 2 4R(フォーアール)の実践
もったいない!「食品ロス」って
してる??
- P. 3 水切りで簡単生ごみダイエット
堆肥化にチャレンジ!
- P. 4~5 ダンボールコンポスト
の作り方
- P. 6 堆肥の2次処理
- P. 7 生ごみ処理容器の助成制度
フードドライブについて
- P. 8 生ごみ4Rアドバイザー制度



4R フォーアール

生ごみダイエットの第一歩は「4R」の実践です。
普段の生活の中で少し心がけるだけで、
ごみはみるみる減っていきます。

Refuse

★リフューズ

必要ないものを
受け取らない
買わない

例えば

- ・買い物へ行く前に冷蔵庫の中をチェック。
- ・特売につられて買いすぎない。



Reduce

★リデュース

ごみになるものを
減らす

例えば

- ・食材を余らせることなく使い切る。
- ・食べ物を残さない。
- ・野菜のヘタや芯などを切り取るときも、最小限の部分だけを切り取る。

Reuse

★リユース

繰り返し
使う

例えば

- ・前の晩に残ったおかずに少し手を加えて次の日のおかずに。



Recycle

★リサイクル

再資源化する

例えば

- ・出ってしまった生ごみを堆肥化させガーデニングや家庭菜園などに使用。

もったいない！「食品ロス」って知ってる??

本来なら食べられたのに、期限切れや食べ残しなどの色々な理由から廃棄されてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。これを減らすため、賞味期限を「年月日表示」から「年月表示」に見直すなど、国内の食品業界でも様々な取組が広がっています。

家庭においても、日頃のお買い物や調理方法、習慣などを見直してみましょう。



食品ロス削減国民運動の
ロゴマーク（ろすのん）

賞味期限≠消費期限！

賞味期限は「おいしく食べられる期限」であって、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないんです。食べるのか、本当に捨てるのか…五感で判断することも大切です。

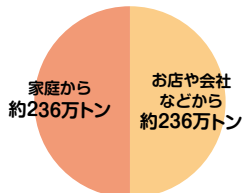
一方の消費期限は、痛みやすい食品に付けられていて、過ぎると安全性が損なわれることがあります。

期限の違いを意識して、無駄なくおいしく食べきましょう。



日本国内での食品ロス発生量は、毎年400万トン以上！
これは、世界の食糧援助量とほぼ同等です。

国内の食品ロス発生量
約472万トン



※令和4年度環境省及び農林水産省推計

世界の食糧援助量
約480万トン



※令和4年国連WFP

一方、相模原市内の**家庭から出る食品ロス**に目を向けると、その量は年間約11,000トンに上ります。

市民1人当たりに換算すると、年間でご飯お茶碗約100杯分（約15kg）の量を捨てていることになります。

※令和5年度推計

年間
約100杯分！



市では、各家庭で余っている食品を集めてフードバンクへ提供する「フードドライブ」の窓口を常時開設しています。受入場所や条件などの詳細は、7ページをご覧ください。

水切りで簡単生ごみダイエット

水切りを徹底するだけでもかなりの減量になります。水切りの基本は「はじめからぬらさない」こと。ぬらさないことで、生ごみが腐敗しにくくなり、いやなにおいも出ず、一石二鳥です。

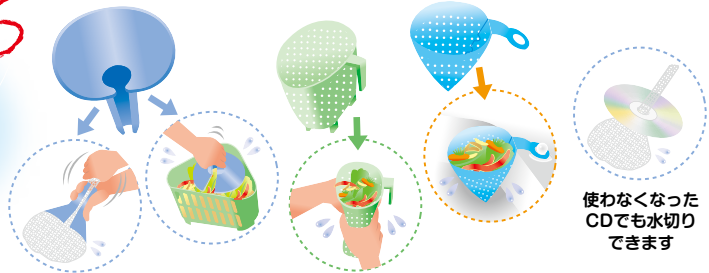
やっ て み よ う

- * 洗う前に皮むきをする
- * 乾いた調理クズ用の入れ物を用意する。
- * 三角コーナーはシンクの上へ置く
- * めれてしまった生ごみをぎゅつとひと絞りする。



便利 な
水切りグッズ

水切りグッズを使うと
水きりが楽になります。



使わなくなった
CDでも水切り
できます

堆肥化にチャレンジ!

生ごみは宝!

生ごみはひと手間かけるだけで
花や野菜を育む良質の堆肥
に生まれ変わります。
気軽に堆肥化にチャレンジして
みましょう。

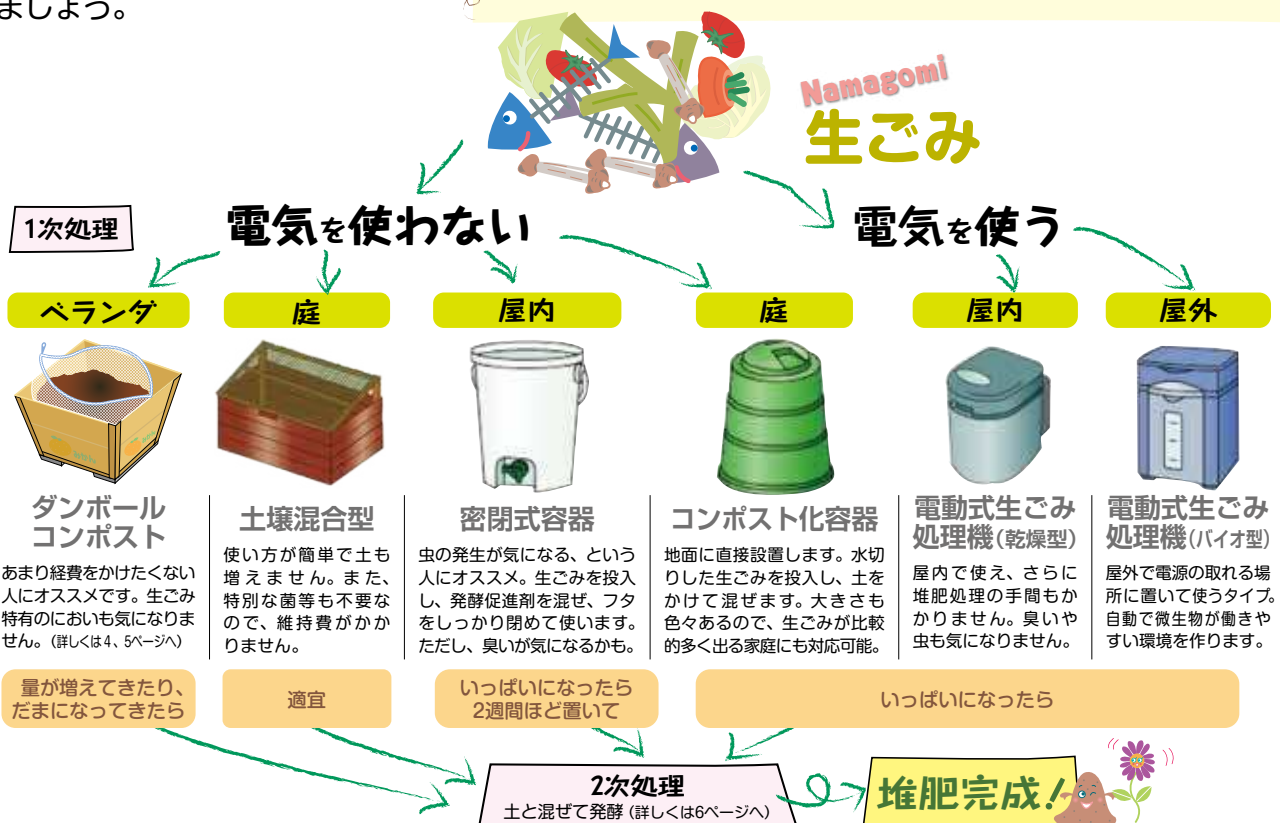
● 堆肥化の手順

1次処理

まず、生ごみを微生物や電気の力を使って「発酵」させたり「乾燥」させたりします。

2次処理

1次処理でできた堆肥材は、土と混ぜてさらに発酵させると堆肥として使うことが出来るようになります。



用意するもの

ダンボール箱 (10kg入りのみかん箱などの2重のもの)

ガムテープ

新聞紙2日分又はダンボール2枚

腐葉土……10ℓ (堆肥材)

米ぬか……1kg (堆肥材)

※米ぬかは炒りぬかではなく生ぬかを使用します。

箱の土台となるもの (材木やペットボトルなど)

ふたにするための布

布をとめるためのひも (ゴムひもなど)

〈あると良いもの〉

もみ殻くん炭 100g

かき混ぜるための道具 (しゃもじやへらなど)

洗濯ネット

※目が細かく大きいサイズのもの (毛布用など) がベスト

腐葉土ともみ殻くん炭は
ホームセンターや園芸店などで
米ぬかは米屋などで
買うことができます。

ダンボール



腐葉土

米ぬか

もみ殻
くん炭

洗濯ネット

新聞紙

ダンボール

土台

土台

作り方

1. ダンボール箱のふたを立て四隅と底をガムテープで補強します。
2. ダンボール箱の底に新聞紙又はダンボールを敷きます。
3. 腐葉土と米ぬか (もみ殻くん炭) をダンボール箱に入れてよく混ぜます。このとき洗濯ネットの中に入れて使うと、かき混ぜるのが楽になります。
4. 箱の下に土台となるものを置き、床から3～5cm離して、風通しを良くしてください。
5. 雨の当たらないところに置きます。さらに日当たりの良い場所なら最適です。

Q&A



Q 温度が上がってこないのですが大丈夫ですか？

A) 水と空気のバランスが悪く、微生物の活動が鈍っていることが考えられます。握って一瞬形が残るぐらいまで水分を加えてみてください。また、米ぬかも加えてみましょう。生ごみに米ぬかを一つかみほどまぶしてから、投入しても効果があります。

Q 白いカビが発生してしまったのですが、どうしたらいいですか？

A) 白いカビの発生は、微生物が生ごみを活発に分解している、良い発酵状態の証です。栄養たっぷりの堆肥を作ってくれますので、自信を持って続けましょう。

Q 虫はつきませんか？

A) しっかりとふたをしたり、隙間のないようにガムテープでダンボールを目張りすることで虫が卵を産み付けるのを防ぐことができます。小バエやダニが出たときは堆肥材をよくかき混ぜるなどして温度を上げてみてください。40～50℃ぐらいになると死滅します。また、虫が入った堆肥材でも問題なく使えます。

箱を使って堆肥を作ろう!

● さあ、はじめよう

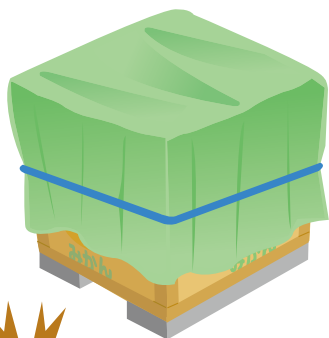
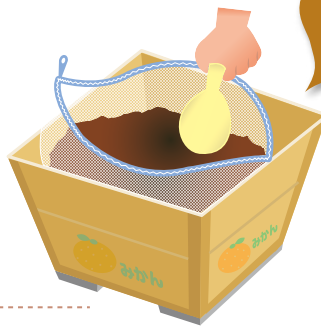
1. 生ごみ（1日量の目安300g程度）を入れて、十分かき混ぜましょう。

生ごみの量が多い場合は堆肥材の量を増やせば処理することができます。

2. 虫よけに布でふたをして完成です。

毎日入れても
微生物が分解するため
中身が増えていく
わけではありません。

かき混ぜる時は
しゃもじを使うと
楽ですよ。



ふたには、わきの
下ぐらいをひもで
しばったTシャツを
使うとフィットし、
ひもがいらissen。

★ワンポイント アドバイス★

- * 初めての人は春か秋に
スタートするとうまくいき
やすいですよ。
- * 生ごみは細かくしてから投入
すると発酵が早いんです。
- * 年末年始の回収がない時など
は特に大助かりですね。
- * 肉の骨、貝がらは分解され
にくいので入れないでくだ
さい。

生ごみを入れてから早くて1～2日ほどで微生物がうまく働き出すと、
温度が上がり、ほかほかになって生ごみが分解されます。
その後は生ごみの投入を繰り返してください。毎日入れない場合は
時々堆肥材をかき混ぜて空気を取り込んであげましょう。
同じ堆肥材のままでだいたい2～3ヶ月は利用することができます。
堆肥材の量が増えてきたり、だまになってきたら交換の時期です。
交換した堆肥材は同量以上の土と混ぜ込み2次処理に回しましょう。



Q たまににおいが気になる 時があるんですが…。

A) 炭やコーヒーかすを加えて混ぜ
込むと消臭効果があります。
また生魚、特にアサなどを投入
するとにおいがきつくなることが
あります。投入する前に熱湯を
かけるなど、加熱をすることが
大切です。
また、小さく砕いてから投入し
ても効果があります。

Q 温度が上がりにくい冬は どうしたらいいですか？

A) 温度が上がりにくいと分解速度はゆっく
りになります。失敗ではありません。温度
を上げれば早く分解します。それには、
ダンボールを二重にすると保温効果があ
ります。また、ペットボトルにお湯を入
れて堆肥材の中に入れておくと効果があ
ります。さらに温度が上がるまでに1～2日
間ビニール袋をダンボールの上からすっ
ぽり被せるのも効果的です。

Q 何日か留守を するんですが、 どうしたら いいですか？

A) 日にちを置いても再開す
れば堆肥材は復活します。
最初に良くかき混ぜ、水
を加え、生ごみにぬかを
少し多めにまぶしてから
投入するとうまく再開で
きます。

2 次処理をして堆肥完成

2 次処理には2つの方法があります。自分に合った方法を選びましょう。

プランター を使用する方法



土と堆肥材を混ぜ込み、しばらく寝かせて熟成させます。その際、雨や虫よけとしてビニールなどを被せるとよいでしょう。

その後も1週間に1度くらいは、よくかき混ぜましょう。

畑 に使用する方法



1 次処理後の堆肥材を畑になるべく均一にまいた後、10 ～ 15cm程度の深さで耕して堆肥材と土を混ぜ込み、熟成させます。



レモンちゃん
©相模原市

● 生ごみ処理容器別（2 次処理）期間

	ダンボールコンポスト	土壌混合型	密閉式容器	コンポスト化容器	電動式生ごみ処理機 (乾燥型)	電動式生ごみ処理機 (バイオ型)
土との割合 (堆肥材：土)	1：1	他の土と混ぜなくて よいため割合はない	1：5	随時周りの土と混ぜる ため割合はない	1：2	1：1
熟成期間	1 ～ 2か月	1 か月	1 ～ 3か月	2 ～ 3か月	2か月	1か月

※熟成期間はあくまで目安です。季節や気温などで変わることがあります。

生ごみ堆肥 で育った野菜たち

実際に生ごみの堆肥を使って
作った野菜です。

甘くておいしい
実がなりました。



色を見てみる

全体的に色が黒くなっていればOK。赤みを帯びた褐色をしている場合はもう少し混ぜ込みましょう。

においをかいでみる

完熟堆肥はわずかに特有のカビ臭いにおいがします。強いアンモニア臭や腐った悪臭がするものは、熟成が不十分です。

手ざわりは？

手に取ったときに、しっとりとして、わずかに水気を感じる程度が一番良い状態。ベトベトや、カサカサはまだ熟成が不十分です。

水につけてみよう

コップ1杯の水に、大さじ1 杯程度の堆肥を入れてかき混ぜ、しばらくして底に沈むものが多いほど完熟した堆肥です。水に浮くものが多かったり、1 日経ってもなかなか水が澄まず、ドブ臭いにおいをしているものは熟成が不十分です。

〈注意点〉

完熟した堆肥でも植物、作物を植える少なくとも1 週間以上前には畑に入れましょう。すぐ植えてしまうと発芽や根に良くありません。

完熟堆肥 出来上がりのサイン

生ごみ処理容器の購入を 検討されている方へ

相模原市では生ごみの処理容器の購入を
助成しています。



助成金の申請をご検討されている方は、**ご購入前**に
市ホームページにて申請方法等をご確認ください。

生ごみ処理容器購入費助成制度

- 対象容器** 家庭用の生ごみ処理容器（電動式は1世帯に1台、電動式以外は1世帯に2台）
助成額 購入金額の2分の1以内（100円未満切り捨て）限度額2万円
対象者 生ごみ処理容器を適正に維持管理できる市内に居住している市民
* 5年以内に生ごみ処理容器購入費助成を受けていないこと。
* 事業用など法人や自治会で購入した場合を除きます。
申請方法 本助成金（令和7年度分）につきましては、制度見直しが実施されるため、
詳しい申請方法等は市ホームページでご確認ください。

生ごみ処理容器購入の助成▶



フードドライブの紹介

「フードドライブ」とは、家庭で使い切れずに余っている食品を持ち寄り、必要な人に届ける活動です。
市では、次の要件をすべて満たす食品を受け入れています。

- 市販の食品であるもの（自家製のもの等は不可）
- 包装が未開封であるもの
- 常温保存ができるもの
- 消費期限又は賞味期限の表示があるもの
- 受入時点から期限の到来まで2か月以上の期間があるもの

※自家製の米や野菜等については、フードバンク活動団体を紹介させていただくこともあります。

市の各受入窓口で集めた食品は、市内のフードバンク活動団体等を通じ、こども食堂などで利用されます。

食品受入窓口・お問い合わせ先

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| ① 資源循環推進課（市役所本館6階） | 相模原市中央区中央2-11-15 ……Tel 042-769-8245 |
| ② 橋本台リサイクルスクエア | 相模原市緑区下九沢2084-3 ……Tel 042-774-2050 |
| ③ 麻溝台リサイクルスクエア | 相模原市南区麻溝台1524-1 ……Tel 042-742-0006 |
| ④ 麻溝まちづくりセンター | 相模原市南区下溝594-6 ……Tel 042-778-1006 |
| ⑤ 津久井クリーンセンター | 相模原市緑区青山3385-2 ……Tel 042-784-2711 |
| ⑥ 南区役所区政策課（南区合同庁舎4階） | 相模原市南区相模大野5-31-1 ……Tel 042-749-2134 |

生ごみ堆肥化について、もっと詳しく知りたい！方へ

相模原市は市民の皆さんと協力して、ごみの減量化、資源化を進めていくために「生ごみ4Rアドバイザー派遣制度」を実施しています。



何ができる制度なの？

⇒講習会を開催できます。

「生ごみ4Rアドバイザー派遣制度」を利用いただくことで、市に登録されたアドバイザーが講師として派遣され、講習会が開催できます。パンフレットに掲載のダンボールコンポストの作り方や生ごみの堆肥化など、生ごみの減量化・資源化について講師が詳しく説明いたします。

制度を利用して講習会を開催したいときは下記担当課へご依頼ください。



生ごみ4Rアドバイザーとは？

⇒生ごみの減量化・資源化のエキスパートです。

生ごみの減量化・資源化の実践経験を活かして、「生ごみ4Rアドバイザー派遣制度」に登録したアドバイザーの事です。地域のために講師や周知啓発の活動に取り組んでいます。

活動には講師謝礼が支払われます。実践経験を活かしたい、地域のために活動したい方は、まずはお気軽に下記担当課までご相談ください。



**講習会の開催、アドバイザー登録についてのお問合せ
資源循環推進課 042-769-8245**

参考文献



「生ごみは宝！家庭でできる生ごみ堆肥化」
NPO法人有機農産物普及・堆肥化推進協会

「いのち輝く元気野菜のひみつ 2010年改訂版」
NPO法人大地といのちの会の理事長 吉田俊道

「だれでもできる生ごみ堆肥化大作戦」
NPO法人有機農産物普及・堆肥化推進協会

「家庭でできる生ごみリサイクル」
生ごみリサイクル全国ネットワーク事務局長 福渡和子

「図解 ベランダ・庭先でコンパクト堆肥」
藤原俊六郎・加藤哲郎

「生ごみのふしぎ！」
NPO法人生ごみリサイクル全国ネットワーク

発行・お問合せ 相模原市 資源循環推進課 TEL 042-769-8245 FAX 042-769-4445
製作協力 相模原市生ごみ4Rアドバイザー