

生ごみダイエット文京流



ぼくたちはどのくらい「ごみ」を出しているの？



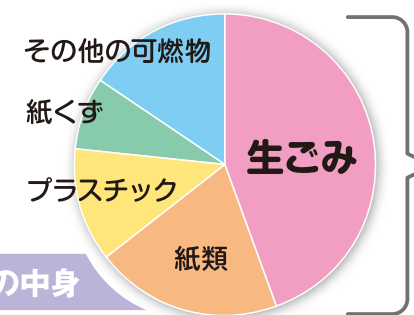
1年間に私たちが出すごみ(可燃・不燃・粗大の合計)の量はね、約4万6千トン*1もあるの! ジャンボジェット機115機分よ!!

へえ〜っ! すごい出してるんだね。それで、そのごみは、どこに行くの?

あのね、文京区には清掃工場が無いから、近隣の清掃工場に 運んで燃やしているの。皆で頑張ってずいぶんごみを減らしたんだけど、年間約28億円*2もかかっているのよね…。



だから皆で生ごみもダイエットしなくちゃねっ!!



生ごみは可燃ごみ全体の約40%!!
*3

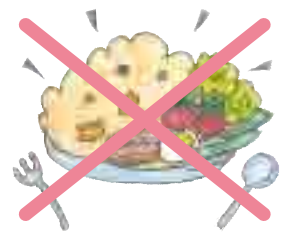
♪生ごみからのお願い〜い♪

まずは基本の3原則

★食べ物を買いすぎない!



★お料理を作りすぎない!



★食べ残さない!



燃えるごみとして出す前に

★できるだけ、ぬらさないでえ。



★ぎゅっつとしぼって。



約1/2の重さになるよ!!

★できれば、乾かしてね。



半日干すと約1/3の重さになるよ!!

水に濡れていると、燃やすのに時間がかかるし、二酸化炭素もいっぱい出ちゃうんだ。



*1 平成21年度文京区ごみ量 *2 平成21年度数値 *3 平成21年度文京区家庭ごみ排出原単位調査・組成分析調査結果より

あなたの生ごみダイエットはどのタイプ？

START! 食べるの大好き♪ お料理大好き♪ 食材は残さないのがモットー♪



NO

YES

どうしても生ごみ残っちゃう…堆肥にしてみようかな

●エコ・クッキングをお試しあれ! ⇒P.7



NO

YES

あなたは…
●濡らさない・水切り・乾燥タイプ⇒P.2
●生ごみカラットタイプ

経費が多少かかっても、素早く生ごみを処理したい!

NO

YES



水分を切るだけで、立派な生ごみ減量だよ!!

お庭がある

NO

YES

あなたは…
●生ごみ処理機タイプ

あなたは…
●らくらく堆肥づくり〜文京流〜タイプ ⇒P.4
●コンポスト容器(ベランダ型)タイプ

庭の落ち葉も一緒に堆肥化したいな♪

NO

YES

Point!
らくらく堆肥づくり〜文京流〜なら、
・経費もほとんどかからないよ!
・生ごみの腐敗臭も無いよ!

あなたは…
●コンポストタイプ(地上型)

気が向いたら やってみよう! らくらく堆肥づくり～文京流～

捨てたいような古い土が、元気な土に変身!

♪ 詳しくは
次頁のQ&Aを
見てね!

♪作り方♪

1 容器にレジ袋2枚を重ね、最初だけぬかを厚さ2cmくらい入れる。



2 生ごみ(★①)を入れて、ぬかをまぶす。



3 しっかり押しつけてレジ袋の空気を抜き、フタをする。(★②)



容器がいっぱいになるまで**2、3**を繰り返す。(★③)

4 発泡スチロール箱の底に古土をひき、**3**を入れ、かたまりを良くほぐす。さらに古い土をたっぷり入れて、良くまぜる。(★④)



5 土を入れてから5日～1週間程度で発酵が進み、白いカビ、容器の内側に水滴がつきます。(★⑤)



★この堆肥作りは、最初から最後まで生ごみの腐った臭いがありません。

♪用意するもの♪

●生ごみ



●フタがパチッとしまる容器



めやす25cm×25cm×25cm

●レジ袋×2枚



容器よりちょっと大きめ

●ぬか



お米屋さんで分けて頂きましょう

●発泡スチロール箱



めやす40cm×30cm×30cm

●古い土



かわき気味

疲れたときは無理をしないで休みましょう!



7 3ヶ月～半年でお花が喜ぶ堆肥のできあがりです♪



6 時々混ぜていると、2ヶ月で生ごみが消え、ふかふかに!!! (★⑥)



ポイント

- ★① 生ごみは**新鮮なもの**を使い、できるだけ**ぬらさない**ように**細かく刻む**ほど早く堆肥になります。
- ★② ぬかあえは足で踏むと楽に空気が抜けるので、容器は両足が入る大きさがおすすです。
- ★③ このとき、生ごみの見た目は変わりません。少しぬか漬けの匂いがします。
- ★④ **古い土：生ごみ=2：1** 古い土は多めの方が良いです。
- ★⑤ **白いカビ、内側の水滴**は順調に発酵が進んでいる状態です。
- ★⑥ シャベルがススッと楽に入ると、完熟も近いです。

Q & A

Q 生ごみは、魚・骨など何でもいいですか？ 又、土になりにくいものは？

- A**
- ◎ 最初は、「野菜ごみ」だけの堆肥づくりをおすすめします。
 - ◎ 水分の多いスイカやメロンの皮、固いタケノコの皮、トウモロコシの芯などは、パスした方がラクチンです。
 - ◎ 玉ねぎの皮、トウモロコシの皮などは時間がかかりますが、微生物は切り口からよく食べるので、細かくすればOK!
 - ◎ 魚の骨などは、秋になったら少しずつチャレンジしてみてください。

Q 虫の発生を防ぐには？

- A**
- ◎ 生ごみは、できるだけ乾き気味に、ぬかも少なめにします。
 - ◎ 生ごみと土を混ぜた後は、いつも多めに土をかぶせます。
 - ◎ 葉・皮等に生みつけられた卵など自然発生もあるので、完全に防ぐのは難しいです。
 - ◎ 夏は無理をしないで、お休みをした方が良いでしょう。

Q 発泡スチロール箱ではなく、ダンボールや土のう袋でもできますか？

- A**
- ◎ できますが、発泡スチロールは、雨に当たっても水が入りにくく、密閉できるので虫の侵入を防ぎ、丈夫で、狭いところでも重ねることができます。特に、断熱性があるので、冬も発酵が進みます。

Q 水分について？

- A**
- ◎ 生ごみを混ぜた時の水分が60%になるようにしてください。ぎゅっと握ると形ができて、指ではじくと崩れる感じが60%の目安です。
 - ◎ 水分が多いと臭気がやすいので、そういう時は乾いた土を入れます。また全体が乾きすぎると、発酵が進みません。
 - ◎ 生ごみを貯めていく時は、なるべく水分を入れない様にし、生ごみにまぜる土はかわき気味にしておきます。



Q 置き場所は？

- A**
- ◎ ぬかあえは、台所の日の当たらない室内。発砲スチロール箱は雨の当たらない屋外。

Q 土は毎日混ぜますか？

- A**
- ◎ 月に1回位のペースでも大丈夫です。

Q 乾燥ごみについて？

- A**
- ◎ 生ごみをネットやざる、生ごみカラットを使い、ひたすら天日・冷蔵庫などでかわかします。
 - ◎ 乾燥ごみを使って堆肥を作る時には、土に混ぜる時に、少しずつ水を加えます。

Q 完熟堆肥の使い方

- A**
- ◎ 古土にその2割以下の堆肥をよく混ぜてプランターに使用して下さい。植物の様子を見ながら、入れすぎないように。

Q 庭に生ごみをそのまま入れてもいいですか？

- A**
- ◎ 庭木などの根が届かず、排水のよい所をえらんで、深く掘り、生ごみは土をまぜながら入れます。最後に、犬猫のいたずらから守るために、毎回しっかり土をかぶせておきます。

★『生ごみと土』の量・質・水分保有量・季節等の条件により発酵過程はさまざまです。生ごみの力と、微生物を信じて、出来上がりを楽しみに待ちましょう!!

★エコ・ガーデニング<緑を楽しむ>

- ◎ ネットを張り、ゴーヤやあさがおを育てて緑のカーテンを作りましょう。ベランダやお庭で育てお部屋に入る熱をささぎりエコライフ♪
- ◎ 小松菜の調理くずを、水を入れた浅いコップに入れておきます。毎朝コップの水を取り換えるときれいな葉が、どんどん出てきます。里芋なども美しい葉を楽しめます。
- ◎ 根三つ葉、泥ネギ、小ネギは、根が付いていますから、もう一度土に植えて再生! 真夏や真冬をさければ根の無い小松菜や、水菜も大丈夫です。
- ◎ 切り戻しをしたら、梅雨時でなくても、挿し木、挿し芽に挑戦しましょう! 例えば、ゼラニウムやさし芽は3~5月がお薦めです。
- ◎ 発泡スチロール系の細かい梱包材は、ネットに入れば、鉢底石の代わりになります♪
- ◎ 水やりはもちろん、米のとぎ汁、お風呂の残り湯を利用しましょう。



★エコ・クッキング

<一物全体> 食材はまるごと頂きましょう。

いちぶつぜんたい

<身土不二> その土地の食材を頂きましょう。

しんどふじ

じゃが芋・さつまいもなど、ほとんどの根菜は皮と身の間が一番おいしく栄養満点なので、皮をむかずにいただきます。大根や人参はわざと皮を厚めに皮をむいてきんぴらとかにしてみてもいいでしょう。

- ◎ ほうれん草・小松菜等の根の部分、本当は甘くておいしいんですよ♪
- ◎ 大根を千切りと短冊切りの中間くらいに切り、2日程天日に干し、カリカリになった大根に少々醤油をまぶしかけていただきます。しいたけなどきこ類も天日干しにしていると、味が濃くなって一味ちがうおいしさが楽しめます!
- ◎ かぼちゃの種やゴーヤの種は炒っておやつに。からを割り、中のグリーンの部分を食べます。
- ◎ 1回分の茶葉をミニすり鉢で約60秒すりつぶし、お湯を入れて茶葉ごと飲むのもおすすめです♪

★その他

- ◎ お茶がらはギュッと絞りと、床にまいてから、ほうきで掃くと雑巾がけと同じ効果があります。ほこりもよく取れて、お茶成分のフラボノイドやカテキン作用で脱臭・抗菌効果も期待できます。
- ◎ コーヒーかすは、しっかり乾燥させて通気性のある容器や布袋に入れます。冷蔵庫・トイレ・靴箱・車内などに置いて、消臭剤として活用してみてもいいでしょう♪