

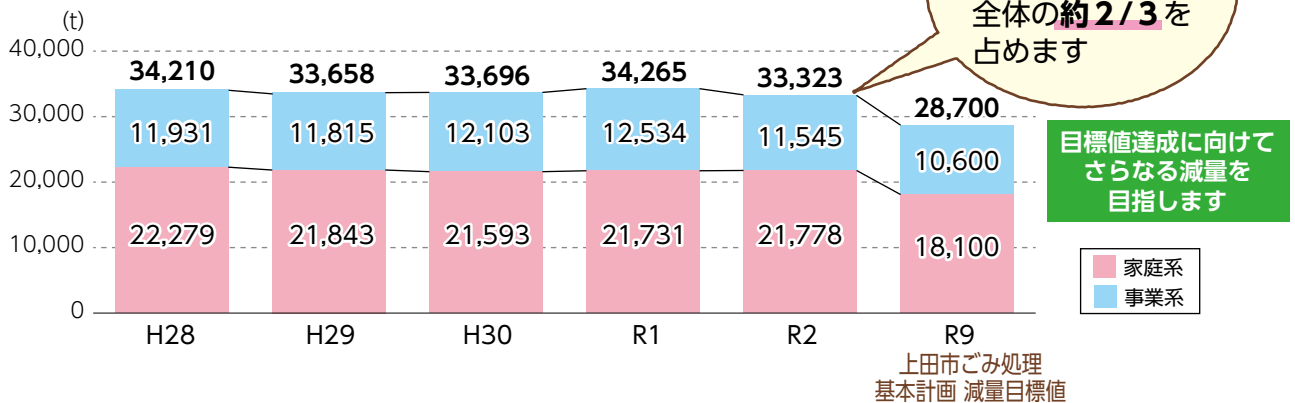
はじめに

上田市では、循環型社会の形成に向け、ごみの減量・再資源化を推進しています。燃やせるごみのうち多くを占める生ごみは、その約80%が水分であり、焼却処理にはとても多くのエネルギーを消費します。そのため、処理するためのコストがかかるだけでなく、CO₂などの温室効果ガスの発生にもつながります。

このパンフレットをきっかけに、1人1人が3R（リデュース、リユース、リサイクル）を心掛け、生ごみを発生させない・ごみとして排出しない「生ごみダイエットチャレンジ」に取り組みましょう！

燃やせるごみの状況を知ろう

◆◆上田市の燃やせるごみの処理量の推移◆◆

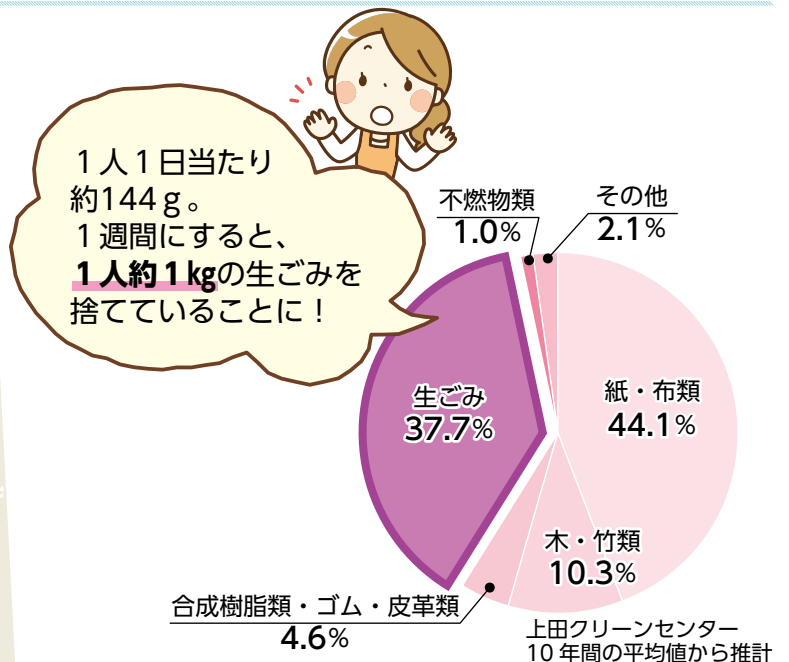


◆◆生ごみの場合◆◆ ●上田市の燃やせるごみのうち、約4割が生ごみです。



まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」も多く含まれています。

食品ロス ▶ まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。1人1日お茶碗一杯分(約136g)を捨てていると推計されます。



3つのRを実践!

料理や

食べ残しで出てしまう生ごみ。生活の中で3つのRを心掛けることで、大きく減らすことができます。

高

リデュース Reduce

ごみを出さない

リデュースはそもそもごみを生みださないことをいい、一番重要な取組みです。

キーポイント

- 買いすぎない
- 作りすぎない
- 食べ残さない



冷蔵庫などの在庫を確認！
無駄なものは買わない

冷蔵庫はできるだけ
スッキリさせて
電気代も節約！

食品の保存方法を
工夫して長持ちさせる

例 野菜は天日干し、
きのこ類(えのきやしめじなど)
は冷凍保存でうまみもアップ！

食材を使い切って、
食べる分だけ調理

下ごしらえした食材も
小分けにして保存！

「賞味期限」と
「消費期限」の
違いを確認！

賞味期限 ▶ おいしく食べられる期限
消費期限 ▶ 安全に食べられる期限

3Rの優先順位

リユース Reuse

繰り返し使う

リユースは使えるものは捨てずに繰り返し使い、最後まで使い切ることです。

キーポイント

- 残りものをリメイク
- 余った食材でアレンジ料理



食材を余すことなく
エコクッキング

簡単レシピを
参考に！▶▶7Pへ

食べ残しも味付けや
調理法を変えてアレンジ！

例 余った肉じゃがを
カレーにアレンジ！

リサイクル Recycle

再生利用する

どうしても出てしまう生ごみも、ひと手間加えて新たな資源として生まれ変わることができます。



キーポイント

- 水切り
- 乾燥化
- 堆肥化

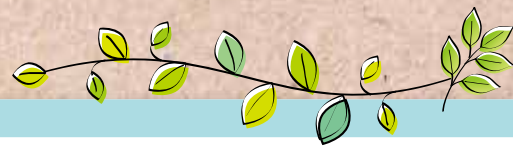
生ごみの
約8割が水分

水切りや乾燥で大きく減量！
捨てる前にギュッと
ひと絞りするだけでも
大きな減量につながります！

堆肥化して
新たな有機資源に！

自分に合った
減量方法を
チェック！▶▶4Pへ

低



生ごみの自家処理方法を診断！

費用が掛かっても簡単に処理したい

いいえ

庭や畑がある

はい



電気式生ごみ処理機

特徴 電気で乾燥や堆肥化処理します。

- **加熱乾燥式**…電気で生ごみを高温加熱して乾燥させることで、容量を小さくする方式です。
- **バイオ式**…生ごみを微生物の働きで分解させる方式です。処理したものは堆肥として利用することもできます。
- **ハイブリッド式**…生ごみを乾燥させるのと同時に、微生物の力で分解します。

メリット

- 手間が少なく、虫が発生しにくい。
- いろいろなタイプがあるので、ライフスタイルに合わせて選ぶことができる。

デメリット

- 本体の価格が比較的高額で、電気代もかかる。(種類によっては基材が必要になる場合もある)
- タイプによっては臭いが発生する場合もある。

はい

屋内や狭いスペースで処理したい

はい



密閉容器

特徴

空気のない状態で働く微生物 (EM菌や米ぬか) などの力で生ごみを一次発酵させます。

メリット

- 屋外、屋内で設置することができます。
- 処理の中で発生する発酵液は、水で薄めて肥料として利用できる。
- 処理した生ごみを土と混ぜることで、堆肥として利用できる。
- 密閉して処理するので、虫が発生しない。

デメリット

- 独特の発酵臭がする。
- 生ごみの容量の減り方は、他の方法に比べると小さい。
- 生ごみを混ぜたり、発酵液を抜く手間がある。
- 処理した生ごみを土に戻すための庭や畑が必要。



どうしても 出ってしまった生ごみは、堆肥化することで新たな有機資源として生まれ変わります。

家庭やライフスタイルに合った方法で生ごみの自家処理を実践してみましょう！

いいえ

上手に 処理するポイントは、**生ごみを出来るだけ細かくして水分をなるべく減らす**ことです！

いいえ



コンポスト

段ボールコンポスト ぱっくん

特徴

畑や庭に設置して、土壌中の微生物などの力で生ごみを分解します。

特徴

段ボールに「ピートモス(苔)」と「もみ殻くん炭」を混ぜた基材を入れて生ごみと混ぜ合わせます。基材中の微生物の力で分解します。

メリット

- 一度にたくさんの生ごみが処理できる。
- 枯葉や雑草も一緒に処理することもできる。
- 処理したものは、土と混ぜて2~3か月程度熟成させて堆肥として利用できる。
- 本体の価格が比較的安価で、電気代もかからない。

デメリット

- 寒い時期には処理が難しい場合もある。
- 上手に処理しないと虫や臭いが出る場合がある。

\\ひとことメモ\\

- 腐敗していない新鮮な状態の生ごみを、土とよく混ぜて堆積させることが大切です。
- コンポストを複数で使い回したり、処理した堆肥を戻して発酵促進剤として使うと効率よく処理できます。
- 発酵を促すために、なるべく日光のあたる場所で、水はけがよい場所に置きましょう。

メリット

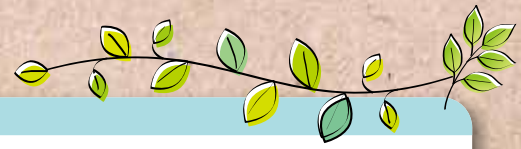
- 基材は上田市民の方には、エコ・ハウスで無料配布しているので、あまり費用がかからない。
- 場所を取らないので、狭い場所でも使える。

デメリット

- 一度に大量の生ごみを処理することはできない。(1日約500g程度が目安です)
- 上手に処理しないと虫や臭いが出る場合がある。

\\ひとことメモ\\

- 酸素を好む微生物の力で分解します。1日1回かき混ぜて空気を入れましょう。
- なるべく空気が循環する屋外で使いましょう。
- 固形防虫剤をネットなどに入れて段ボールの内側に貼っておくと、虫よけに効果的です！



完成した堆肥を使ってみよう!

◆◆完熟堆肥を作りましょう!◆◆

生ごみ

からできる堆肥は栄養豊富で家庭菜園やガーデニングにも使えます!

ただし、コンポストやぱっくんなどで処理した生ごみは、「1次発酵」の状態であり、まだ堆肥として使える状態ではありません!そのまま畑やプランターに入れてしまうと、作物に悪影響を及ぼしてしまいます。

堆肥として利用するためには「2次発酵」により、完熟させてから使いましょう。

コンポストの場合

処理済みの生ごみは、土とよく混ぜ、2~3か月程度置くことで完熟堆肥が完成します。

段ボールコンポスト ぱっくんの場合

処理済みの生ごみは、段ボールから取り出し、土とよく混ぜ、2~3か月程度置くことで、完熟堆肥が完成します。

密閉容器の場合

処理をした生ごみ1に対して、土を4以上混ぜて1ヵ月ほど置いてください。生ごみの形と臭いが無くなったなら完熟堆肥の完成です。

Q & A



Q1

どんな生ごみでも処理できますか?

A1

コンポストやぱっくん、密閉容器の場合、肉の骨や貝がら、種などの固いものは分解されにくいので注意が必要です。

電気式生ごみ処理機の場合は、付属のマニュアルをご覧ください。

Q2

コンポストやぱっくんを使っていて虫が湧いたり、臭いが出てしまう。

A2

処理する生ごみは、微生物が全体に行きわたるように土(コンポスト)や基材(ぱっくん)とよく混ぜましょう。また、微生物は十分な空気に触れないと発酵が進まず、悪臭や虫の発生の原因になるので気を付けましょう。また、腐った生ごみを入れると、全体が腐敗してしまうので新鮮な生ごみを入れましょう。生ごみが大きすぎると分解に時間がかかったり、水分過多で腐敗の原因になります。3cmくらいを目安に刻み、水分を切ってから入れましょう。

Q3

コンポストやぱっくんで作った堆肥の完熟のサインは?

A3

色やにおい、手触りを見てみましょう!

- 色▶ 全体的に黒くなっていれば完熟状態です。
- におい▶ 完熟した堆肥は、あまりにおいがありません。アンモニア臭や腐った臭いがある場合には熟成が不十分な状態です。
- 手触り▶ 手に取ったとき、しっかりとした感触があり、わずかに水気がある状態です。

環境にもお財布にも優しいエコクッキング!

◆◆ 普段の料理の中でも、野菜を丸ごと使ったり、エネルギーを上手に使うことで、身近なエコにつながります。◆◆

余分な 食材は買わない、食べきれぬ量だけ作るなど、残飯が出ないような工夫をしましょう。

- 普段捨ててしまう葉や皮・芯にも栄養が含まれます! 切り方を工夫したり、刻んだりすれば、ムダを少なくしておいしく食べることができます。
- 「鍋からはみ出さないように、適切な火力にする」「調理の行程が同じ食材は一緒に調理する」など、エネルギーのムダを減らしましょう。



同じ材料を使ってムダなく調理

材料 豚肩ロース ▶ 500g / ニンジン ▶ 1本 (5~6cmのスティック状) / セロリ ▶ 2本 (5~6cmのスティック状) / ジャガイモ ▶ 2コ (1/4大) / その他残っている野菜 ▶ 適当

ボイルドポークのマスタードレモンソース添え

- 1 上記の「材料」を鍋に入れる。
- 2 かぶる位、水を入れる。
- 3 強火にし、沸騰したら弱火にして20分~30分煮込む《アク取りをする》
- 4 柔らかくなった野菜から取り出す。肉は1cm位に切って盛り付ける。



【マスタードレモンソース】

粒マスタード ▶ 大さじ2 / レモン汁 ▶ 少々 / 生クリーム (コーヒー用) ▶ 1コ / 砂糖 ▶ 少々 / 醤油 ▶ 少々

野菜スープ

- 1 肉と野菜の茹で汁に、茹でた野菜の残りを太めの千切りにして入れる。
- 2 パスタの残り (30g位) があれば割って (5cm位) 入れる。
- 3 塩、胡椒で味を整え、セロリの葉を散らす。



まとめてムダなく省エネクッキング

巻くだけ春巻き

材料 6人分 (12個) 春巻きの皮 ▶ 6枚 / ダイコン ▶ 100g / ニンジン ▶ 50g (各6~7cm長さの拍子切り) / インゲン ▶ 12本 / ソーセージ / A < 豆板醤 小さじ1・ごま油小さじ1・醤油少々 > B < 小麦粉、水、各適量 > = 春巻きの皮を巻く時に使う
【サラダ油小さじ2・ケチャップ大さじ2・塩少々】 = 食べる時にかける

- 1 春巻きの皮は半分に切る。
- 2 ダイコン、ニンジンは水から塩茹でにする。半分に切ったインゲンも同時に茹でる。
- 3 熱いうちにAで和え冷ます。
- 4 春巻きの皮で③と半分に切ったソーセージを巻く。
- 5 巻き終わりにBを塗る。
- 6 ⑤に油をからめオーブンに入れる (200℃で10分)



もやしとピーマンのピリ辛あえ

材料 6人分 もやし ▶ 1袋 / ピーマン ▶ 3コ (千切り) / サラダ油 ▶ 大さじ1.5 / A < 醤油・酢各大さじ1・ねり辛子小さじ1 >

- 1 ボウルにもやしとピーマンを入れ油をからめオーブンに入れる (200℃で10分)
- 2 ①を器に盛り、よく混ぜ合わせたAをかける。



※同時調理

上田市の制度を上手に利用しましょう!

上田市には家庭から出る生ごみの減量・再資源化への取組みに対して、いろいろな助成制度があります。

◆◆生ごみ減量化機器購入費補助制度◆◆

補助対象の機器	補助率	補助限度額
生ごみ堆肥化容器 (コンポスト、密閉式容器 等)	購入費の4/5 (100円未満の端数切捨)	1台につき 5,000円
生ごみ処理機 (乾燥式、バイオ式 等)		1台につき 50,000円

- 対象** 市内に住所があり、市税の滞納がない方(個人)
- 持ち物** 申請書、印鑑、振込先の口座番号がわかるもの、領収書の原本
- 申請場所** 廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)
生活環境課(市役所本庁舎2階)
豊殿・塩田・川西地域自治センター
丸子・真田・武石地域自治センター市民サービス課



◆◆生ごみ減量化基材「ぱっくん」◆◆

生ごみを段ボールコンポストで簡単に堆肥化できます(無料配布)。

- 対象** 市内に住所があり、正しく利用できる方(個人)
- 持ち物** 申込書(窓口にあります)
- 配布場所** エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)
丸子・真田・武石地域自治センター市民サービス課



◆◆やさいまる(生ごみリサイクル野菜循環ポイント事業)◆◆

「電気式生ごみ処理機」で処理した乾燥生ごみ等を家庭で活用できない場合、廃棄物対策課及び丸子・真田・武石の地域自治センターに持ち込むと市内のJA直売所等8店舗で買い物ができるポイントと交換できます(累計5ポイントで500円分の買い物が可能)。

電気式生ごみ処理機による乾燥生ごみ	1回1kgにつき1ポイント (1回につき3ポイントまで。 1週間あたり1ポイントが上限)
使用済の「ぱっくん」	1回1袋分以上につき5ポイント

◆◆生ごみ出しません袋◆◆

市内在住者世帯で、生ごみを自家処理し、「生ごみを燃やせるごみとして排出しないこと」、「生ごみ以外のごみの減量・再資源化にも取り組むこと」を宣言できる世帯に「生ごみ出しません袋」(燃やせるごみ指定袋「小」と同程度の大きさ)を無料配布します。

※一世帯30枚(配布は年度内に一回のみで、追加配布はありません)。