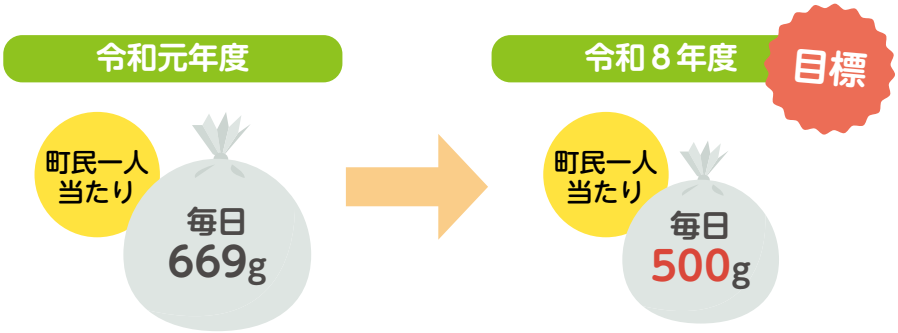
生ごみ減量ハンドブック

Let's challenge

生ごみダイエット

ごみの量

北栄町内の家庭から出されるごみの量は令和元年度で約3,671トンでした。この量は町民一人当たりが毎日669グラムのごみを出していることになります。北栄町環境基本計画では令和８年までに一人一日500グラムに減らすことを目標にしていますので、皆さんのさらなる協力が必要です。



ごみ処理にかかる費用

ごみを適正に処理するには、多くの労力と費用がかかります。

令和元年度のごみ処理費用（収集、焼却等にかかるお金）は92,823,222円かかりました。

これは、ごみ処理費用が年間に町民一人当たりに対して6,170円、一家庭当たり17,340円かかっていることになります。

これらの費用の多くは、私たちの税金で賄われています。

地球環境とごみの減量化

ごみを減らすと処理費用が減りますが、地球環境にも良いことがあります。

ごみが出たら焼却処分しなければなりませんが、ごみが減ると焼却量が減ることになります。そのため、焼却に必要な石油などの燃料の消費が減り、限りある資源を節約することになります。

また、燃料を消費する際に地球温暖化の原因とされている温室効果ガスが排出されるため、ごみを減らすことで温室効果ガスの削減につながり、地球温暖化の防止にもつながります。

これからはごみを減らす方法を紹介します。具体的には生ごみを減らす方法です。

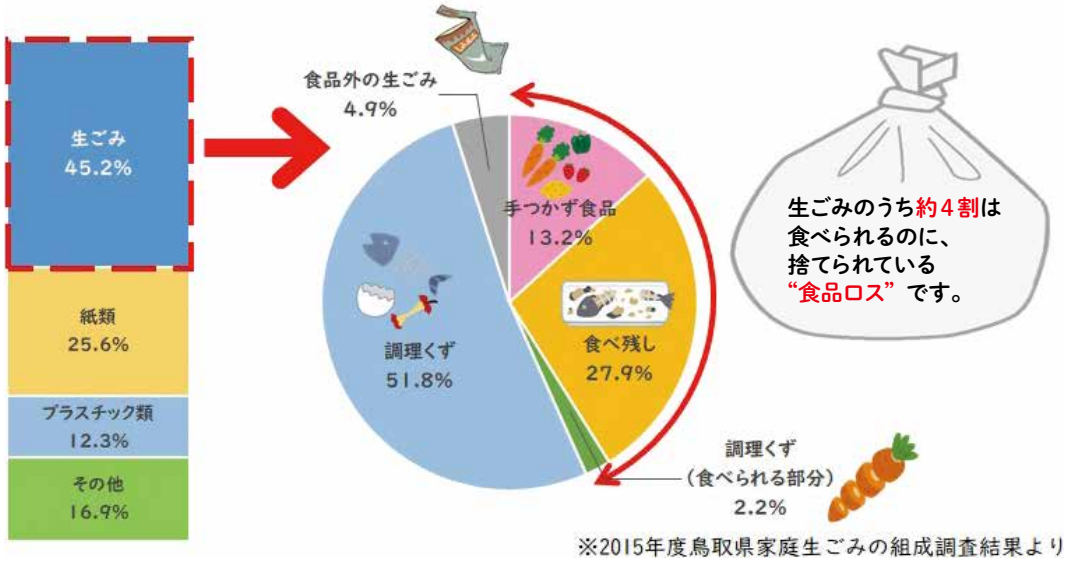
なぜ生ごみなのでしょうか？

家庭から出される可燃ごみの内訳を見てみましょう。

可燃ごみに含まれる生ごみは約45％と大きな割合を占めています。また、生ごみの約80％は水分と言われています。乾いている物に比べて水分を含んでいる物は、焼却処分の際にたくさんの燃料を消費します。

生ごみを減らすことで、可燃ごみの減量と資源の節約に大きな効果が期待できます。

鳥取県内で家庭から出されるごみの内訳（重量割合）



※2015年度鳥取県家庭生ごみの組成調査結果より

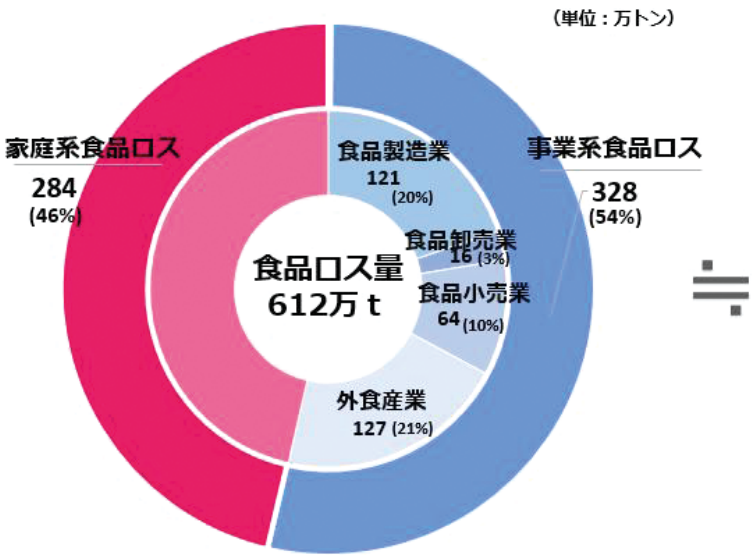
食品ロスのこと

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。生ごみの約40％は「食品ロス」と言われています。

日本の食品廃棄物等は年間2,550万トンあり、その中で食品ロスは年間612万トンあります。

どのくらいの量なのかピンとこないですよね。この量は国民１人が毎日、お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。

せっかく安く食品を購入できたとしても、捨ててしまっては「お金を出してごみを購入している」のと同じことです。



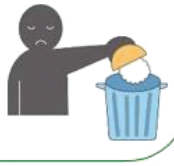
国民１人当たり食品ロス量

1日 約132ｇ

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約48kg

※ 年間1人当たりの米の消費量（約54kg）に相当



資料：総務省人口推計(平成29年10月１日)
平成29年度食料需給表（確定値）

生ごみが出てしまったら

水切り

ひと押しするだけで
5〜10%の
水切りができます

水切りダイエットを使って 生ごみの水分を切りましょう！

サイズ／直径100㎜　高さ80㎜　材質／ポリプロピレン

三角コーナー

①三角コーナーに溜まった生ごみを上から押さえつける

水切りごみ袋

②水切り袋・ネットに溜まった生ごみを上から押さえつける

（本体の切れ込み部に水切り袋・ネットを横から差し込む）

排水口かご

③排水口に溜まった生ごみを上から押さえつける

乾燥

水切りをしたうえで、肉類、魚類は臭いが発生するので難しいですが、それら以外の物は乾燥させることで、さらに減量させることができます。

Eco Cooking Recipe

生ごみ減量の方法
～実践！エコクッキング編～

生ごみを減らすには料理の際に生ごみを出さない工夫が必要です。野菜の皮や芯などの調理くずなどを上手に使って食品ロスを減らし、環境に優しくて、おいしいエコクッキングレシピとポイントを紹介します。ぜひお試しください。

エコクッキングのポイント

買い物

- 旬の食材を選ぶ
- 地産地消を心がける
- 必要量を買う
- マイバッグ持参

保管

- 野菜、肉類、魚類は冷凍保存する
- 野菜は天日干しにするのもOK

調理

- 食材を無駄にしない（野菜の皮や芯も使う）
- エネルギーを上手に使う
  （鍋底に合った火力にする、蓋を利用する）
- 省エネな調理法を工夫する
  （複数の食材を一緒に加熱する、一つの鍋を使い回す、余熱を利用する）
- 作りすぎない

食事

- 食べられる量を盛り付ける

協力：北栄町食生活改善推進員のみなさん

Eco Cooking Recipe

さば缶とトマトのパスタ

●材料（４人分）　495kcal／食塩相当量 2.6g

- パスタ …… 400g
- オリーブオイル …… 大さじ１（12g）
- A
  - トマト缶 …… 大さじ８（120g）
  - さば水煮缶 …… １缶（150g）
  - にんにく（チューブ）…… 小さじ１
  - しょうゆ …… 大さじ２（36g）
  - バジル …… 少々
- 塩 …… 小さじ1/2（３g）
- こしょう …… 少々

●作り方

1. 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れてパスタを茹でる
2. フライパンを中火で熱し、オリーブオイル、Ａを入れ混ぜる
3. 2で茹で上がったパスタを入れ、塩こしょうで調味する

POINT

- 簡単に、短時間で出来る
- 長期保存可能な食材を使う

Eco Cooking Recipe Ⅱ

きのことエコ野菜のスープ

●**材料**（４人分）　40kcal／食塩相当量 1.1g

えのき茸 …… 50g
なめこ …… 100g
野菜の皮（大根、人参など） …… 100g
ベーコン …… 20g
水 …… 520mℓ
B
- コンソメ …… 1個（5g）
- 塩 …… 小さじ1/3（2g）
- しょうが …… 1かけ

●**作り方**

1 えのき茸は長さを半分に切る。
大根などの皮は細切りにする。
なめこは軽く洗う。
ベーコンは１cm幅に切る。
しょうがはすりおろす。

2 鍋に水を入れ沸騰したら、
1を加えて煮、Bを加えて味を調える。

POINT

- 野菜の皮を使う
- なめこのとろみで冷めにくい
- しょうがの保温効果

Eco Cooking Recipe Ⅲ

豆腐とゆで野菜のサラダ

●**材料**（４人分）　93kcal／食塩相当量 0.7g

木綿豆腐 …… 1/2丁（200g）
ブロッコリー …… 100g
人参 …… 中1/2本（50g）
なす …… 小1/2本（50g）
C
- すりごま …… 大さじ1/2（８g）
- 酢 …… 大さじ1/2（８g）
- ごま油 …… 大さじ1/2（６g）
- しょうゆ …… 大さじ１（18g）

●**作り方**

1 ブロッコリーは小房に分ける。
人参、なすは３cm程度の短冊切りにする。
豆腐は３cm程度の角切りにする。

2 鍋に水を入れ、人参を茹でる。
塩を入れてなす、ブロッコリー、
豆腐の順に茹で、水切りしておく。

3 ボウルにCを合わせ、
2を入れて和える。

POINT

- 茹でて和えるだけの時短レシピ
- すべての材料を同じ湯で茹でる

大根もち

●**材料**（４人分）
89kcal／食塩相当量 0.3g

- 大根 ……200g
- D
  - 片栗粉 …… 大さじ２（18g）
  - 小麦粉 …… 大さじ２（18g）
  - ごま油 …… 大さじ１（12g）
- E
  - 砂糖 …… 大さじ１（9g）
  - 酒 …… 大さじ１（15g）
  - しょうゆ …… 大さじ1/2（9g）
  - みりん …… 小さじ１（6g）

●**作り方**

1. 大根はすりおろして水気を絞る。
2. ボウルに１とDを入れて
   よく混ぜ合わせ４等分にする。
3. フライパンにごま油を熱し、
   平たく丸型に整えた２を
   両面焼き色がつくまで焼く。
4. Eを合わせておき、３に
   回し入れてタレを絡める

POINT

●大根のしぼり汁と皮はスープに活用

計画的に作りましょう

料理は必要な分だけ、
買い物するときにも買いすぎないようにとお伝えしましたが、
リメイクレシピを活用すれば、
計画的に作りすぎるのもOKです。

リメイクレシピ

み そ 汁	➡	茶碗蒸し、みそ煮込みうどん
な ま す	➡	コールスローサラダ
から揚げ	➡	油淋鶏、から揚げ丼
ラタトゥイユ	➡	トマトパスタ
豚 か つ	➡	かつ丼
ひじきの煮つけ	➡	混ぜごはん
シチュー	➡	クリームパスタ
ポ ト フ	➡	シチュー、ミネストローネ
そうめん	➡	冷製カッペリーニ風かた焼き、生春巻き

インタビュー

実践者の話

東園浜の田中陽子さんに生ごみを減らす生活のコツを伺いました。
生ごみを減らすには手間をかける必要がありますが、
無理なく続けられている印象を受けました。

Q 生ごみを減らそうと思ったきっかけはなんですか？

A 食べられるものを捨ててしまうのがもったいないと思ったからです。例えば、りんごは芯の近くに蜜があります。通常の切り方をすると、蜜の部分を大きく捨ててしまうことになります。切り方をスライスするようにしたり工夫することで、りんごの美味しい部分を無駄にせずにすみます。

Q 普段、どのようにして生ごみを減らしていますか？

A 大根、人参は皮ごと料理するようにしています。出てしまった生ごみを水切りしたりしています。

Q 生ごみを減らして良かったと思うことはなんですか？

A 我が家では可燃ごみは月に3回程度しか出しません。そのため、ごみ袋をあまり買う必要がないので経済的です。またごみ捨ても少ないです。

Q 継続する秘訣はありますか？

A 私なりの考えですが、例えば排水溝に米のとぎ汁を捨てると、排水溝が詰まるんじゃないかと心配になります。このような心配をするくらいなら、花壇にまく等の手間をかけた方が安心できます。

Q みんなに伝えたいこと

A いろいろと学ぶことで、自分で考え、自発的に行動できるようになります。みなさんも頑張っていきましょう。

さいごに

ごみ減量化について生ごみを中心に紹介してきました。
少しの工夫で生ごみを減らすことができるので、
みなさんが生ごみ減量に挑戦してみてください。