

横浜さん家と一緒に



ス リ ム
3R夢な暮らしで
生ごみも3R夢!
ス リ ム

食材の期限
を確認!



生ごみの水分は
しっかりしぼろう!



食材はおいしく
使い切ります!



必要な分だけ
お買い物!



横浜

生ごみを
活用♪

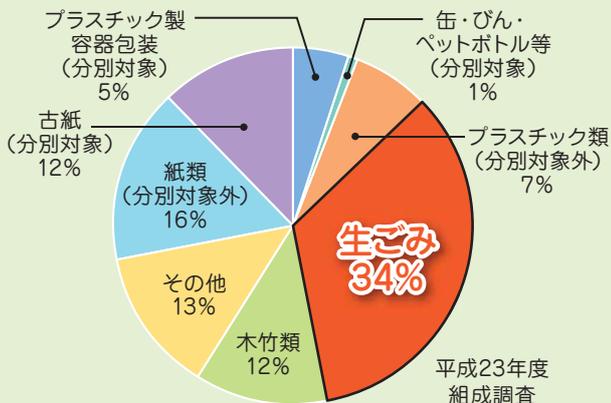


タマ

考えてみよう!生ごみ のこと



家庭から出される燃やすごみの内訳



横浜市の家庭から出る生ごみは年間約20万トン！
燃やすごみのうち、**3割以上**を占めています。
生ごみには、**調理くずや食べ残し、手つかず食品**
(何も手が付けられずに捨てられている食品) などが
あります。

とは言っても生ごみは必ず出てしまうもの。
ちょっとした工夫で生ごみを減らすことができます。
できることから始めてみましょう！

みなさんも「手つかず食品」出していないですか！？

まだ食べられるもの
もあるのに、もった
いないね。



「ヨコハマ3R夢(スリム)!!」
マスコット イーオ



集積場所4か所(約140世帯)から
1回の収集で出た「手つかず食品」



へら星人 ミーオ

使い切れずごみに出す
ときには、包装や袋
は分別して出してね。

「手つかず食品」の一部



特売で買って、使わなかったお肉



野菜や果物



お菓子



イーオの一口メモ

『手つかず食品ってどのくらい出ているの?』

横浜市全体でごみとして出されている「手つかず食品」は、1人あたりだと1年間で**約5キロ**とされているよ。
これは金額にすると、**約4,000円分**の食材にもなるんだよ。

横浜さん家の生ごみ減量大作戦!

「生ごみ」は毎日出てしまうもの…。
スリム3R夢な暮らしを心掛けている横浜さん家では、
「生ごみ」を減らす工夫をしているようです。
いったいどんな風に暮らしているのか、
見てみましょう。



買い物編

- かつて横浜さん家でよくあったこと …………… P.3
- 買い物に行く前や後に工夫していること …………… P.4



料理編

- 食材の皮や芯も使ってみよう! …………… P.5~6



後片付け編

- ごみ出し前に! 生ごみの水切り …………… P.7
- 水切りによる効果とは? …………… P.8
- 「土壌混合法」って? …………… P.9
- チャレンジ! 土壌混合法 …………… P.10



買い物編

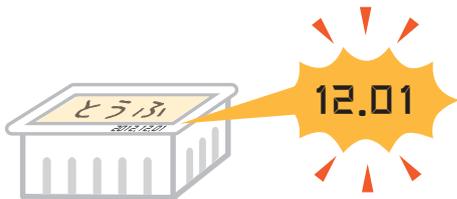


さあ今日もはりきって
お買い物!
お肉は冷蔵庫に
あったから、
あとは、野菜を
買ったらいいあね♪



かつて横浜さん家^ちでよくあったこと

賞味期限や消費期限が切れていた



この豆腐… 夕食に食べようと思ってたのになぁ…。

使いかけのまま放置された野菜



お鍋に使おうと思って、特売で買った白菜。使いかけの葉先がしなびてしまったあ!

買いだめしてしまった食材



保存がきく乾麺でも、こんなにたくさんあったら食べきれるかなぁ…。

「もったいない」をなくすために
どんな工夫ができるかな?



買い物に行く前や後に工夫していること

前 必要な分だけ、お買い物！



買う前に食材の在庫をチェック！
食材がどこにあるか
わかるようにしておけば、
使い忘れや期限が近いものが
すぐにわかるね。



どこに何があるか見ておけば、
うっかり忘れてた！ってことも
なくなるなあ。



さらに、お買い物メモを作っても良いかも…♪
多く買いすぎてしまったり、
同じものを買ってしまうこともなくなるね。



そうね！あらかじめ買うものを
確認しておけば良いわ。

後 賞味期限や消費期限をチェック！



食材に期限を書いておけば、一目でわかるね！
忘れて使わずに期限が切れていた！
ってこともなくなるね。



今度から大きく日付を書いて
あかるようにしておこう。



イーオの一口メモ

『賞味期限と消費期限の違いって？』

賞味期限 …… おいしく食べることができる期限（“比較的保存がきく” 食べ物）
この期限を過ぎたからと言って、すぐに食べられないということではないよ。

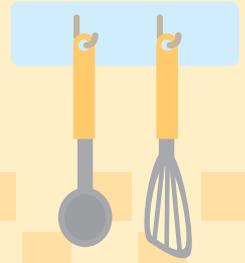
消費期限 …… 過ぎたら食べない方がよい期限（“長くは保存がきかない” 食べ物）

（出典）農林水産省ホームページの記載内容を一部加工

料理編



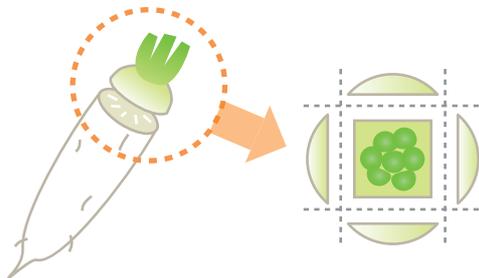
捨ててしまいがちな
野菜の皮や芯…。
栄養やうま味がたっぷりあって、
おいしいメニューが作れるの！



食材の皮や芯も使ってみよう！

① 比較的食べやすい野菜の皮（大根やにんじんなど）

皮をむかず、葉の付け根はなるべく薄く切り、
ヘタのまわりも切り取ります。



食材の皮をむいたら、
皮は捨てずに
おいしく変身！



大根やにんじんの皮を使ったきんぴら



①大根の皮をよく洗い、食べやすい長さの千切りにする。
また、葉も入れる場合は、食べやすい大きさに切る。
(その他にんじんなどお好みの野菜をいれる場合は同様に。)

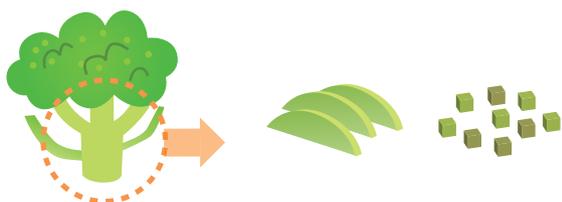


②油をひき、大根の皮を炒め、
酒やしょう油（お好みで砂糖）を加え、味付けをする。
(お好みでごまや一味唐辛子をふりかける。)



② 苦手と思われがちな野菜の芯（キャベツやブロッコリーなど）

芯は切り取り、薄切りやみじん切りにして使います。



野菜の芯は固くて
苦手だったけど、
工夫すればこんなに
おいしく食べられるんだね！



キャベツやブロッコリーの芯を使った炒め物



①キャベツやブロッコリーの芯は、薄切りにする。

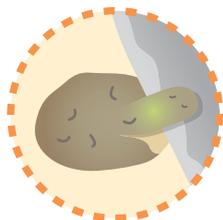


②少量の油で炒め、しょう油、みりん
で味付け、鰹節を入れ、なじませる。
(お好みでごまを加えても良い。)



③ 捨てられることが多い皮（じゃがいもなど）

包丁で芽を取ります。包丁で青い部分を切り取ります。



いつもは捨ててしまう皮も
おいしい料理に！
さらに、出るごみも
減ってうれしいな！



じゃがいもの皮の炒め物・揚げ物



①じゃがいもの皮を千切りにする。



②油を多めにひき、じゃがいもの皮を炒める。
揚げ物を作る場合は、皮の水気をきり、
カリカリになるまで揚げる。



③塩・こしょうを加えて、味を整える。

参考資料（食材の切り方の工夫について）：東京ガス株式会社「食」情報センター発行「エコ・クッキングノート」



イーオの一口メモ

『使い切れなかった食材…どうする？』

一回で使う量に小分けして保存したり、下ごしらえして冷凍保存したりする方法もあるよ！
使い切れずにそのまま放置されて、捨ててしまうことが防げる一つの方法だね。

後片付け編 ～「生ごみの水切り」～



生ごみには
水分が約80%も
含まれているんだ!



生ごみの水分が、
腐敗や悪臭の
主な原因…。



ごみ出し前に！生ごみの水切り



水に濡らさない！

野菜の皮などは、乾かしてから出しているわ。
※調理中に出る生ごみをシンク内の三角コーナーや排水口内の水切りかごに入ると、水分をたくさん吸ってしまうのよね。



しぼって乾かす！

お茶がらやティーバッグは、水気をしぼって、乾かしてから出しているよ。
置いておくだけでも乾くんた。



ごみ出し前に、ひとしぼり！

たまった水分を「ぎゅっと」しぼってから出しているよ。
※三角コーナーなどに使う水切りネットを使えば簡単にしぼれるの！

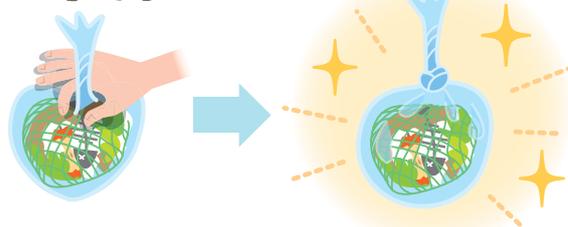


手を汚さずにしぼる方法

① ビニール袋を使って生ごみをつかみ、水分をしぼる。



② 片手に持っているビニール袋を裏返して、口をしぼる。



水切りによる効果とは？



..... ごみの減量効果を検証しました!



平成24年5月～12月に市内18区の約1,400世帯にご協力いただき、水切り前と後のごみの重さを計りました。その結果、ごみの重量で平均**約10%**の減量効果があったよ! 実際に、水切りを実践した方からはこんな声が…!

ごみが軽くなった

臭いが軽減された

集積場所がきれいになった



約1tの減量効果があったよ!



イーオの一口メモ

『発電量がアップ?』

焼却工場では、ごみを燃やして出た熱を利用して発電をしているよ。特に生ごみには水分が多く含まれていて、水切りをして水分が減ればごみが燃えやすくなり、熱を有効に使うことができるから、発電量が増えるんだよ。



後片付け編 ～「土壌混合法」など～



買い物や料理の工夫をしても、まだ残った生ごみ…。
この生ごみを捨てずに活かせる「土壌混合法」を試してみませんか？

「土壌混合法」って？

生ごみと土を混ぜ合わせることで、土の中の微生物が生ごみを分解し、土を栄養分の多い豊かなものに変える方法です。



「土壌混合法」の特徴

場所をとらない！

庭がなくても、プランターを置くスペースがあればOK！

やり方は簡単！

特別な作業や道具・薬品は必要ありません。

できた土を園芸に使える！

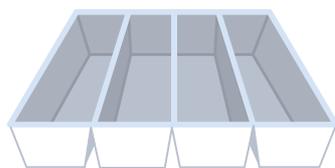
植物を育てるのにぴったりの良い土になります。

生ごみがごみとして出ない！

家庭で出る生ごみを使って手軽にできます。

チャレンジ! 土壌混合法

準備
するもの



プランター4個※
※1週間でプランター1個が目安です。



生ごみ



土

1

2~3cmに刻んだ生ごみと土を混ぜる。
(土は生ごみの量より多めに)



生ごみは魚や肉、野菜くずなどでOK!
混ぜるときはできるだけ小さく刻んでね。

2

混ぜたときに手の中に湿り気を感じるくらい
の水分量にして、生ごみと土を混ぜたものを
1日分ずつ横に並べる。



湿り気

3

生ごみが隠れる程度の土で覆う。
(虫やにおいをシャットアウト!)



水分が多いと虫を呼び寄せちゃうから、
乾いた土でしっかり覆ってね。

4

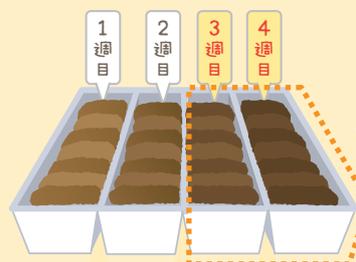
プランターがいっぱいになったら、全体を
かき混ぜて、放置する。



かき混ぜると分解が進むよ。
できれば週に1・2度はかき混ぜてね。

5

他のプランターで同じように続ける。4個
のプランターがいっぱいになるころ、最初の
1~2個のプランターは完成。
(出来上がった土で、花や木を植えたり、
また生ごみを混ぜる土に使えます。)



ほぼ完成



詳しくは、裏表紙にあるお住まいの区の事務所や区役所に問い合わせせてね!

このほか、家庭から出る生ごみを減量・リサイクルするために、「生ごみコンポスト容器」や「電気式生ごみ処理機」を活用する方法もあります。横浜市では、これらの購入助成制度がありますので、詳しくはこちらへお問い合わせください。

【問合せ先】

資源循環局業務課地域連携推進担当

☎: 045-671-2553 FAX: 045-663-8199

E-mail: sj-josei@city.yokohama.jp

資源循環局関連部署案内

資源循環局事務所

事務所名	電話番号	FAX番号
鶴見事務所	502-5383	502-5482
神奈川事務所	441-0871	441-5938
西事務所	241-9773	251-1791
中事務所	621-6952	625-2932
南事務所	741-3077	741-6492
港南事務所	832-0135	832-5204
保土ヶ谷事務所	742-3715	742-4931
旭事務所	953-4811	953-6669
磯子事務所	761-5331	754-6109

事務所名	電話番号	FAX番号
金沢事務所	781-3375	788-0269
港北事務所	541-1220	541-1224
緑事務所	983-7611	982-7973
青葉事務所	975-0025	975-0028
都筑事務所	941-7914	941-8409
戸塚事務所	824-2580	824-2820
栄事務所	891-9200	893-7641
泉事務所	803-5191	803-7951
瀬谷事務所	364-0561	391-4784

区役所資源化推進担当

区名	電話番号	FAX番号
鶴見区	510-1689	510-1892
神奈川区	411-7091	323-2502
西区	320-8388	322-5063
中区	224-8140	224-8215
南区	743-8199	712-0404
港南区	847-8398	842-8193
保土ヶ谷区	334-6304	332-7409
旭区	954-6096	955-3341
磯子区	750-2397	750-2534

区名	電話番号	FAX番号
金沢区	788-7808	788-1937
港北区	540-2244	540-2245
緑区	930-2241	930-2242
青葉区	978-2299	978-2413
都筑区	948-2241	948-2239
戸塚区	866-8411	864-1933
栄区	894-8488	894-3099
泉区	800-2398	800-2507
瀬谷区	367-5691	367-4423

スリーアール

3Rについて、もっと知りたいと思ったら…

3Rやリデュースに関する情報が盛りだくさん！

横浜らしく、かっこよく、「もったいない」を楽しもう。

<http://www.r-hiroba.jp/>

「ヨコハマ R ひろば」ウェブサイトへ！

Rひろば

検索



ごみの分別をWEBでらくらく検索！



ミクショナリー

検索



横浜市資源循環局3R推進課 平成25年3月発行

☎:045-671-2530 FAX:045-663-5834

E-mail:sj-3rsuishin@city.yokohama.jp

G30

のその先へ ヨコハマ3R夢!

ス リ ム

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。