

■家庭でできる生ごみダイエット

家庭から出る燃やせるごみのうち、約4割を占める「生ごみ」。実はこの中には、まだまだ食べられるものが含まれています。札幌市の家庭から出る食べ残しや手つかずの食品は年間約1万8,000トン。4人家族では、年間約40kg、約2万5,000円分もの食品をムダにしていることになります。定期的に冷蔵庫の中を確認し、食品ロスだけでなく、家計のロスも減らしましょう。

●日曜日は冷蔵庫をお片づけ。

～使い切り！食べきり！で“もったいない”を減らそう～

●週に1度、冷蔵庫の中をチェック！

賞味期限・消費期限が近い食べものや肉・魚・野菜などの傷みやすい食べものが残っていないか、週に1度確認しましょう。

●冷蔵庫のお片づけテクニック

・仲間をまとめる《使い忘れ防止》

バター&ジャムの朝食セットなど同じ用途のものや賞味期限・消費期限の近いものをトレイなどにひとまとめにしましょう。

・透明容器に保存する《食べ忘れ防止》

残ったおかずなどは中身と残量がひと目でわかる透明の保存容器を活用しましょう。

・指定席をつくる《二重買い防止》

調味料はドアポケット、肉類はチルド室の右など定位置を決めておけば、食品の迷子が防げます。

●食べものをごみにしないコツ

～ほんの少しの心がけで、さらにムダがなくなります～

●買い物メモを作る

買い物に行く前に冷蔵庫の中を携帯電話で撮影したり、冷蔵庫の食材を管理できるアプリを使うと便利です。

●使いきれ的分だけ買う

少量パックやバラ売りの食材を活用して、必要な分だけ購入しましょう。

●食べきれる量だけ作る

家族の人数に合わせて、食べきれる量を作りましょう。「作りすぎ」が、ごみと体重を増やすもとになります。

●使いきりレシピで料理する

あまっている食材で、献立を考えたり、残りものは上手にアレンジして、食べきりましょう。

●生ごみの堆肥化にチャレンジ

～自家製堆肥は家庭菜園などに活用できます～

●ダンボール箱を使う方法

室内で、冬でもリサイクルするなら、ダンボール箱を使うのがおすすめです。堆肥化基材に細かく切った生ごみを入れ、よく混ぜるのがポイント。臭いもそれほど気になりません。

【準備するもの】

- ・ダンボール箱…2箱（縦 30cm×横 45cm×高さ 30cm程度のもの。みかん箱など。1つは本体に、もう1つはフタなどに使います）
- ・箱を載せる台になるもの（木片など）
- ・ピートモス
- ・もみがらくん炭
（いずれも土壌改良剤。園芸店やホームセンターなどで購入できます）
- ・木べら又はシャベル（かくはん用）
- ・温度計（生ごみ分解時の温度変化の確認用）

●コンポスターを使う方法

庭などに直接設置する容器です。水切りした生ごみを入れて、土などをかけて混ぜることで堆肥にしていきます。大きさも価格も様々です。

【準備するもの】

- ・コンポスター容器…100～200ℓのものがあります。家庭から出る生ごみの量に合ったものを選びましょう（雑貨店やホームセンターなどで購入できます）
- ・水分調整剤（枯草、腐葉土、土など）
- ・発酵促進剤又は米ぬか
- ・スコップ

●密閉式容器を使う方法

発酵促進剤を使って生ごみを堆肥化します。屋内でもできます。できた堆肥の保管場所が確保できれば、冬でも続けることができます。

【準備するもの】

- ・ 密閉式容器（10～20ℓ 程度）
底が二重になっていて、水抜きコックのついたものが便利です（雑貨店やホームセンターなどで購入できます）
- ・ ポカシ又は米ぬか
- ・ しゃもじ

●電動生ごみ処理機を使う方法

生ごみを乾燥させて減容させる「乾燥型」や微生物の活動を利用して生ごみを分解する「バイオ型」等があります。家電量販店などで購入することができます。

●生ごみ堆肥化器材等購入助成について

生ごみ堆肥化器材等の購入費用を助成する制度がありますので、ぜひご活用ください。

【生ごみ堆肥化器材】

対 象）密閉式容器と基材のセット、コンポスターなど（1世帯2個まで）

助成額）税抜本体価格の 10/10
（100 円未満切り捨て、上限 2,000 円）

申 込）市コールセンター（222-4894）へ

【電動生ごみ処理機】

対 象）家庭用電動生ごみ処理機（1世帯1台）

助成額）税抜本体価格の 1/2
（千円未満切り捨て、上限 10,000 円）

申 込）市コールセンター（222-4894）へ

※いずれも購入前に申請する必要があります。

※助成数には限りがあります。事前にご確認ください。