

楽しく♪生ごみ減量！

生ごみがどんどん消える？！

ダンボールコンポストを始めてみよう！

★準備するもの



ダンボール箱
(みかん10kg箱程度、
2重構造がおすすめ)



中敷き用ダンボール
新聞紙



クラフトテープ
(ガムテープ)



基材
ピートモス(15ℓ弱)
くん炭(10ℓ弱)
※割合 ピ:<=3:2



スコップ



覆い布
(Tシャツ・タオル・防虫
ネットなど)



設置台(ブロック)
カゴ・牛乳パック
などでも代用可



あると便利！
発酵確認用の温度計
※20~40℃程度まで温
度が上がれば、発酵が順
調に進んでいます。

★STEP1 コンポストを作ろう



1 ダンボールを組み立てる。
虫が入らないようにクラフト
テープで隙間を塞ぐ。
※写真は箱の底



2 箱の底に新聞紙を敷く。
(余分な水分を吸収するため)



3 箱の底に中敷き用ダンボ
ールを入れる。
(底の強度を上げるため)



4 基材を入れる。
ピートモスとくん炭を**3:2**
の割合で箱の7分目くらいまで。
※基材は舞いやすいため、静か
に入れる。大きな袋で良く混ぜて
から、箱に入れると良い。



5 水を加えてかき混ぜる。
※水の量は、手で強く握って、
かたまりができるくらいが目安



6 覆い布を被せて、設置台の
上に置いたら完成！！
(通気性を確保するため)
※おすすめの設置場所
風通しが良く、雨がかからない場所
例)軒下、ベランダなど

★STEP2 生ごみを入れてみよう ※投入期間:約2か月程度

1



基材の真ん中に穴を掘り、
生ごみを入れる。

※量の目安
1日500g程度

(三角コーナー1個分)



2



基材としっかり混ぜる。

※写真は生ごみ投入後。
表面に生ごみが出ないように、基
材をかける。

※箱の破損に注意

3



毎日繰り返す。

投入期間:約2か月程度

※白カビが発生したら、順
調に発酵が進んでいる証拠

ポイント

- ・生ごみはしっかり水を切って、入れる!
- ・分解はすぐには始まらないので、最初の1~2週間は見守る。
- ・生ごみは、なるべく細かくすると分解されやすくなる。
- ・基材が乾燥している場合は、水(米のとぎ汁でもよい)を加えてかき混ぜる。
(強めに握って、軽く固まる程度)
- ・生ごみを入れない日も、発酵に必要な空気を取り込むため、よくかき混ぜる。
- ・白カビの発生は発酵が進んでいる証拠なので、問題ない。
- ・分解が進まないときや、温度が上がらないときは、微生物を応援するため、生ごみを入るのを止め、廃食用油や米ぬか、牛脂を入れてみる。
- ・分解されないものが入ってしまったら、取り出す。
- ・虫が発生したら、黒いビニール袋に基材を移し、日当たりが良く温度が上昇する場所(例:コンクリートの上など)で、空気を抜いて天日干しにする。熱で多くの虫は死んでしまい、その死骸も分解される。



入れても良いもの

炭水化物(ごはん・パン・うどんなど)

加熱した肉・魚(魚の小骨もO)

発酵食品(納豆・ヨーグルトなど)

野菜や果物の皮や切りくず(水切り不要)

米ぬか・茶殻・コーヒーかす、ハーブ(消臭効果)

廃食用油(熱いまま入れない、1回に200cc程度まで。食品から出た油でもO)



入れない方がよいもの

野菜の芯や硬いもの(果物の種、肉の骨、貝や卵の殻など)

臭いがきついもの(生肉・生魚など)

抗菌作用があるもの(玉ねぎや筍の皮など)

酸性が強いもの(柑橘類の皮など)

水分がすくないもの(乾物など)

塩分を多く含むもの(漬物・味噌、堆肥に向かない)



★STEP3 熟成して堆肥にしよう ※熟成期間:約1か月程度



1

分解のスピードが遅くなったり、基材にべたつきを感じるようになったら、生ごみを入れるのをやめ、熟成に移る。

2

1週間に1回程度水を加えてかき混ぜる。
(夏期:1か月、冬期:2か月)
※水の量は、手で強く握って、かたまりができるくらいが目安

3

水分や臭いがなくなり、サラサラな状態になったら堆肥の完成。
※できた堆肥は濃度が高いので、使用する際は、土と堆肥を3:1の割合で混ぜて使用する。
※すぐに使わないときは、乾燥させてビニール袋に入れて保存する。

★取り組むうえで、大事なこと!



①楽しむこと♪ 生ごみがどんどん消えてなくなる!

②自分の負担にならないように、継続すること!

③家庭から出る生ごみを減らして、再資源化すること!

三角コーナー1杯で約500g



ダンボールコンポストの熟成後は堆肥化して再資源に!
再び、美味しい野菜やきれいな花へ