

しよく の さん じゅう まる



食の3重丸 ってなに？

食の3重丸 || 🔍

しよく じゅうまる にほんさん あんしん おい
食の3重丸は、「日本産」「安心」「美味しい」
た み めじるし
食べものを見つけるための目印だよ。



にほんさん
日本産

おも ざいりょう にほん
主な材料は、日本でつくられたもの。
にほんこくない せいぞう た もの
さらに、日本国内で製造されている食べ物です。
にほん のうか せいさんしゃ たいせつ つく
日本の農家さんや生産者さんが、大切に作っています。

あん しん
安心

しよくひんてんかぶつ うまみちょうみりょう げんそくつか
食品添加物や旨味調味料は原則使っていません。
ほうしゃのう のうやく けんさ くに きじゅん
放射能や農薬の検査も、国よりきびしい基準で
チェックされています。

おい
美味しさ

じっさい た しよくみしんさ
実際に食べてたしかめる「食味審査」で、
せんもんか ひょうか
専門家の評価をクリアした、
おいしさがめとられたものです。

この3つのまるがそろった食べものに、
しよく じゅうまる
「食の3重丸」のマークがついているよ。
まいにち た
毎日のごはんで、そんな食べものをえらべるといいね！



食の3重丸

「食の3重丸」事務局
<https://s3jumar.jp>

主催：一般財団法人 雑賀技術研究所
和歌山県和歌山市黒田 2丁目1番20号
後援：一般社団法人日本生活習慣病予防協会、
日本食糧新聞社

公式 SNS



01 1年間で、東京ドーム 約102杯分のゴミ!?

うち く ふ かえ
お家での暮らしを振り返ってみると、
わたし まいにち だ
私たちは毎日たくさんのごみを出しています。
かし よき
お菓子のプラスチック容器、
つか おわ
使い終わったノートやティッシュ、
りょうり で やさい かわ た のこ
そして料理のときに出る野菜の皮や食べ残し。
かてい
これらはすべて「家庭ごみ」として、
しゅうせきじょ あつ
ごみ集積所に集められています。
にほん ぜんたい まいにち りょう
いま、日本全体では毎日ものすごい量のごみが出されています。

れいわ ねんど にほん で いっぱんはいきぶつ
令和6年度、日本で出た一般廃棄物は、

やく まん とうきょう やく はいぶん
約3,811万トン = 東京ドーム約102杯分

参考文献（データの出典）：環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等（令和6年度）」

りょう すこし へ おお りょう
ごみの量は少しずつ減っていますが、それでもまだ、とても大きな量です。



02 ごみが多いとどうなる？ 3つの大ピンチ!

もしこのまま、ごみを減らさずにたくさん出し続けると、
わたしたちの暮らしに大変な問題がやってきます。

大ピンチ1 ごみが捨てられなくなる!

※地域によって残っている量は違います。

ごみを燃やしたあとの灰を埋める「最終処分場」には限りがあります。
いま おな う つづ あたら しょうぶんじょう ふ
今と同じように埋め続け、新しい処分場が増えないとすると、
ぜんこくへいきん やく ねんぶん
全国平均であと約24.9年分しかありません

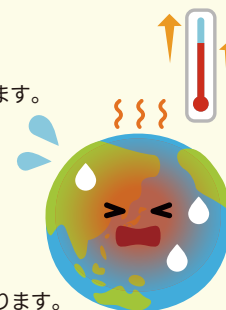


大ピンチ2 地球がどんどん熱くなる!

ごみを燃やすときには、地球を温めてしまうガス(CO₂)が出ます。
おんしつこうか ふ ちきゅう あつ おんだんか
温室効果ガスが増えることで地球が熱くなります(温暖化)。

★熱くなると、どうなるの？

ちきゅう うみ みず
地球があたたまると、海の水があたたまってふくらんだり、
りく うえ みず うみ すいすい すこ たか
陸の上にある氷がとけたりして、海の水位が少しずつ高くなります。
また、とても暑い日や大雨などが起こりやすくなり、
い やさい
生きものや野菜にもえいきょうがあります。



大ピンチ3 たくさんのお金がかかる!

ごみを集めたり、運んだり、処理したりするには、
たくさんのお金がかかります。ごみを減らすことは、環境だけでなく、
みんなのお金を大切に使うことにもつながります。



03 ごみを減らす4つの合言葉「4R(フォーアール)」

ちきゅうのピンチを救うために、世界中で取り組まれている

4つの大切な行動ルールがあります。

英語の頭文字をとって「4R(フォーアール)」と呼びます。

Refuse
リフューズ

いらぬものは断る

- ☐ レジ袋や割り箸は「いりません」
マイバックやマイ箸を持とう!
- ☐ 必要なものだけを買おう!

Reduce
リデュース

ゴミを減らす

- ☐ ご飯は残さずきれいに食べよう!
- ☐ 洗剤などは詰め替え用を選ぼう!
- ☐ 水筒を持ち歩こう!

Reuse
リユース

くりかえし使う

- ☐ 服は捨てずにお友達へゆずろう!
- ☐ 壊れたものは直して使おう!
- ☐ きれいな箱や袋はもう一度使おう!

Recycle
リサイクル

資源にかえる

- ☐ きちんと分別して回収箱へ出そう!
- ☐ トレイはスーパーの回収箱へ
- ☐ 段ボールや紙は「資源ゴミ」に出そう!

やってみよう!

今日から家でできそうな「4R」を見つけて、メモしてみよう!

ぼく・わたしの4R:

04 もったいない! 生ごみは栄養満点の宝もの

プラスチックや紙のごみは「リサイクル」で減らすことができますが、毎日どうしても出てしまうのが生ごみです。

生ごみって?

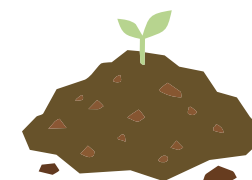
「料理を作るときに出た野菜の皮」や「食べ残したご飯」のこと

プラスチックや紙と違ってリサイクルがむずかしく、水分がたっぷり、そのまま燃やすのがすごく大変なごみ。



自治体によって差がありますが、家庭の燃えるごみでは、生ごみが重さの約3~4割を占める例があります。

この生ごみは、上手に手を貸してあげると、植物がぐんぐん育つ「土づくりに役立つ資源」に生まれ変わります!



05 まほう はこ 魔法の箱、コンポストで、いのちがめぐる。

コンポストは土の中で、生ごみをゆっくり分解し、

土づくりに役立つ「たい肥」をつくるしくみです。

たい肥は、野菜や花が元気に育つ土をつくるお手伝いをしてくれます。

その土で野菜が育ち、また野菜として私たちの食卓に戻ってくる。

「ごちそうさま」から「いただきます」へ。

食べものの命がぐるぐるとつながっていく、

それが「いのちのループ(循環)」です。

コンポストは、おうちでも始められる小さな環境活動です。



え ど じだい 江戸時代は、エコ社会！

約200年前の江戸では、ものが壊れても修理して大切に使い続け、生ごみは肥料に、古い布や灰も大切に再利用していました。

それは、まさに私たちが目指す「循環型の暮らし」。

ものを捨てずに次の形へつないでいたため、ごみが少なく、

江戸の町はとてもきれいだったと言われています。



06 まほう コンポストの魔法のひみつ

生ごみが、どうして土づくりに役立つたい肥に生まれ変わるのでしょうか？

実は、コンポストの中には、

目に見えない小さな生き物「微生物」がたくさんいます。

彼らが素晴らしいチームワークを発揮して、生ごみを分解しているのです。

微生物ズの チームプレイ

1 ぱくぱく食べて、 あたためる！

ごはんの残りや柔らかい野菜を、微生物たちが食べはじめます。

みんなが元気に活動することで、

コンポストの中がぽかぽか
あたたかくなるよ！

2 がたい皮も、 チームで分解！

すじっぱい野菜の皮や繊維質は、別の微生物チームの出番！

時間をかけてボロボロに

細かくしていきます。

3 ふかふかの 「たい肥」に変身！

のこった成分もきれいに分解！

植物が元気に育つ栄養たっぷりの

たい肥に生まれ変わります。

【参考文献・出典】高倉浩信『第4章 コンポスト化技術の基本理論 重要項目』
(特定非営利活動法人循環社会研究センター / 汚泥再生処理施設研究会)

07 段ボールでコンポストを作ってみよう!

段ボール箱 (みかん箱など、厚手で丈夫なもの)

ピートモス 15L & もみがらくん炭 10L

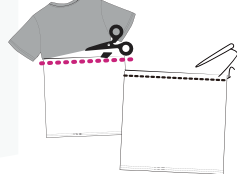
(ホームセンターで買えるよ)

スコップ (かき混ぜる用)

古いTシャツなど (箱を包むカバー)

設置台 (段ボールが乗る大きさの、金網状の台や
すのこなど。風通しを良くするために使います)

下準備

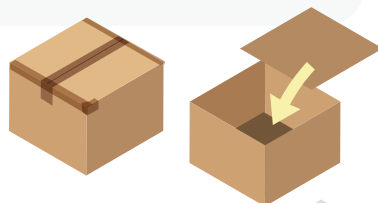


Tシャツを点線で切り、
切り口を縫い合わせる。

★あればいいもの 米ぬか少し

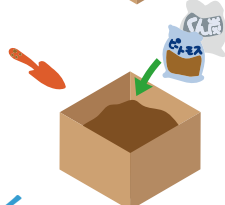
① 箱をつくって、底を二重にする

角やすき間をガムテープでしっかり塞ぎ、
底に もう1枚段ボール板を敷いて頑丈にする。



② 基材を箱にいれ、かき混ぜる。

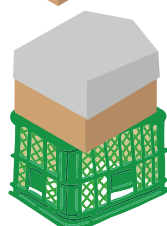
ピートモスともみがらくん炭を入れ、スコップでよく混ぜる。



③ 加工した古着 (虫よけ) を装着し、台におく

下準備で作った古着カバーを段ボールの上からすっぽりとかぶせ、
虫が入りにくようにガードします。

用意した「台」の上に段ボールを設置して、いよいよ完成です!



- おねがい**
- コンポストづくりや観察は、必ず大人の方と一緒に安全に行いましょう。
 - ハサミや針を使うときは、大人の人に手伝ってもらおうね。
 - 作業のときは手袋を使い、終わったら必ず石けんでしっかり手を洗おう!

08 コンポストに生ごみを入れてみよう!

生ごみを用意して、「写真」や「メモ」をとっておこう!

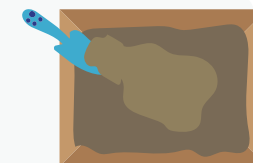
- ・生ごみの水分はしっかり切ろう! 「すっぱいにおい」の原因になるよ。
- ・1日に入れる量は200~500gまで。一度にたくさん入れないでね。

スコップを使って、土のまんなか
深くて大きな穴を掘り、
準備した生ごみを入れます。



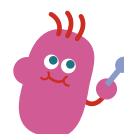
生ごみの上から、まわりの乾いた基材を
たっぷり被せて、虫よけカバーをかぶせる

- ・生ごみをしっかり隠すことが、
虫を寄せ付けないための一番のコツです!



まいにちやること 1日1回、スコップで底のほうからぐると
全体をよくかき混ぜましょう。微生物たちは空気が大好きです!

毎日、土の中がどう変化しているか、観察しよう!



温度をチェック!

段ボールの横をさわったり、混ぜるときに中の土の温度を感じてみよう。
(もしお家に温度計があれば、土の中に差し込んで、はかってみよう!)



目で中身の変化をチェック

スコップで混ぜるときに、生ごみの形や土の様子をじっくり見てみよう。



においをチェック!

少し離れた場所から、手で空気をあおぐようにしてにおいを確かめよう。
どんな匂いがするかな?

09 コンポストで、実験してみよう！

01 「大きいごみ」 vs 「小さいごみ」 どちらが早く消える？

おな やさい おお かたまり こま きざ ようい
同じ野菜のごみを、「大きい塊」と「ハサミで細かく刻んだもの」の2つ用意し、
コンポストに入れます。早く、形がなくなるのはどちらかな？

02 「これ、消えるかな？」実験！ 分解しにくいものを探してみよう！

いろいろなごみを埋めて、どれが消えて、どれがいつまでも残るか
確かめてみよう！何日経っても形が変わらないものはあるかな？

！ プラスチック・金属・ガラス・電池・薬品・おむつ・ペットのふんは入れないでね。

03 ポカポカ温度変化実験！

AとBで、入れる生ごみの種類を変えて、次の日に土の温度が
どう変わるか、確かめてみよう！！

Aの日：いつもの野菜くずだけを入れる

Bの日：スプーン1杯の「米ぬか」を入れる

コンポスト Q&A

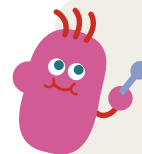
Q コンポストはどこに 置けばいいの？

A 雨が直接あたらず、風通しがよく、
段ボールの底にも空気が通る場所が
おすすめです。室内では換気をして、
床を保護しましょう。

Q 嫌なにおいがする！

A 空気が足りなくて微生物が苦しんで
いるかも。スコップで底からよく
混ぜて空気をたっぷり入れよう。
水分が多いときは乾いた基材や
ちぎった新聞紙を足してみてね。

10 生ごみを入れて、たい肥ができるまで



第1ステージ

もぐもぐ期 約3か月

毎日 生ごみを適量 入れて、1日1回よく混ぜる。

第2ステージ

おやすみ期 夏場は1～2か月、冬場は2～3か月

生ごみを入れるのをやめて、土を「熟成」させる期間です。



生ごみをあげるのをストップ。

時々 混ぜて、乾いているときだけ水分を足し、

じっくり寝かせる。



第3ステージ

かんせい！

生ごみの形がほとんどなくなり、いやなにおいがせず、
土や森のような自然なにおいがしたら、完成のサイン。
畑やプランターの土に混ぜて、美味しいお野菜を育てましょう！

Q 小さな虫が飛んできた！

A 生ごみの匂いにつられたかも。
生ごみを入れたら、上から乾いた土を
しっかり被せて、生ごみが見えない
ように隠すのが鉄則！ 虫よけカバーの
隙間もないかチェックしよう。

Q 中がベチャベチャで水っぽい！

A 数日間、生ごみを入れるのを休み、
底からよく混ぜます。
乾いた基材や細かくちぎった段ボールを
少しずつ加えてみましょう。