



おいしい循環
生ごみを捨てない暮らし
たいら由以子

やってみたら意外と簡単！
私にも地球にもやさしいコンポスト。

おいしい食事

野菜が育つ

楽しい！



堀人友社

虫がわかない

ごみ出しもラク

におわない

おいしい循環 生ごみを 捨てない暮らし

たいら由以子 著

やってみたら意外と簡単！
私にも地球にも
やさしいコンポスト

嫌われ者の生ごみが、
今日から宝物になり暮らしが大きく変わります。

A5判 128ページ 1,760円(税込)

野菜を育てる



野菜を食べる



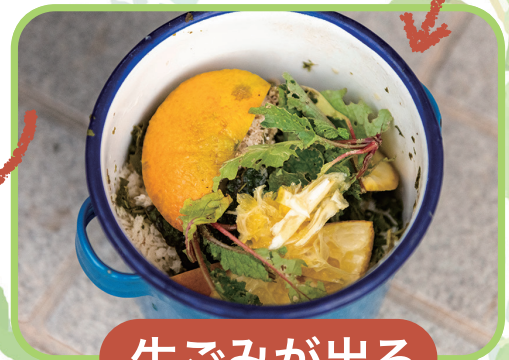
堆肥をつくる



コンポストに入れる



生ごみが出る



プロフィール
たいらゆいこ

福岡市生まれ。ローカルフードサイクリング(LFC)代表。
1997年から段ボールをはじめとしたコンポストの普及・
研究に取り組み、2004年にNPO 循環生活研究所を、
19年にはバッグ型コンポスト開発を期にLFCを設立。

こんな人におすすめです

- 台所の生ごみのにおいが気になる
- コンポストをやってみたい
- 以前コンポストをしていたが、やめてしまった
- 自分に合ったコンポストを探したい
- 家庭菜園を始めたい

内容より

食べる

採れたて野菜で作るランチ

コンポストに入れる

種類と用途

堆肥をつくる

土は生命の源／微生物や虫のはたらき

野菜を育てる

種から育てる／苗から育てる

再び、食べる

野菜を食べきる工夫

地域コミュニティ

半径2kmの栄養循環／
カギはコミュニティコンポスト

これまでの道のり

原点は父の余命宣告／
主婦が活動家に／バッグ型の開発