



平成 30 年 9 月 1 日 発行

# 「エシカル消費」って知ってる？

買い物をするとき、何を意識してモノを買っていますか？

多くの方が、価格・品質・安全性をあげると思います。この3つの基準が一般的ですが、“エシカル消費”では、4つ目の基準、“エシカル（＝倫理、モラル）”を考えて消費しようということです。

## 日々の買い物で社会貢献！「エシカル消費」

自分の欲求のみによる消費ではなく、「地球環境や人、社会問題の解決に貢献できる商品を選んで買きましょう」という消費活動のことをエシカル消費といいます。価格や品質だけでなく、思いやりや応援という気持ちをもった“考える消費”です。

私たち一人一人がはじめた小さなエシカル消費が、地域から日本へ、そして世界を変えていきます。

### ● 「環境」 を考えた消費

- ①必要なものを、必要な量だけ買う
- ②使い捨てるものより、長く使えるものを選ぶ
- ③グリーン購入を心がける（省エネ型やりサイクル可能なものなど環境に配慮したものを優先的に選択する）
- ④森林保全につながる木材製品・紙を選ぶ（FSC認証）
- ⑤海の環境や水産資源を守って獲られた水産物を選ぶ



### ● 「人・社会」 を考えた消費

- ①フェアトレード製品を選ぶ  
フェアトレード（公正貿易）とは、発展途上国でつくられた作物や製品を、適正な価格で継続的に取引することで、生産者や労働者の生活改善、自立を目指す貿易の仕組みです。
- ②福祉作業所などの製品を買う
- ③寄付付き商品を選ぶ



### ● 「地域」 を考えた消費

- ①できるだけ地産地消を
- ②地元で買い物する
- ③応援消費をする
- ④伝統工芸品を手にとってみる

## ●豊かな消費生活の裏側で、起きていること

私たちは日々、何かしら消費をして生きています。食料、水、エネルギー、紙、洋服など1日の生活を振り返ってみても、多くのモノを消費し、日本に住む私たちは、豊かな消費生活を送っています。一方、地球は温暖化や森林の減少など様々な環境問題に直面しています。発展途上国では、貧困や飢餓、児童労働など深刻な社会問題が起きている。

私たちが食べたり、着たり、使ったりしているものは、誰の手によって、どこで、どのように作られたか、考えたことはあるでしょうか？

もし、今、自分が手にしているもののせいで、誰かが苦しんだり、自然が破壊されたりしていたとしたら…。

### ▼ Cottonの生産現場では

世界で流通するCotton（綿花）の約8割が発展途上国で生産されています。そこでは大量の農薬が使われ、世界で毎年2万人が亡くなり、300万人が慢性の病に苦しんでいます（WHO）。また、生産者のほとんどは小規模農家で、綿花を安く買いたたかれて貧困から抜け出せません。生活を支えるために、子どもが働いている場合も多く、「児童労働」が大きな問題になっています。

### ▼ 急激に減少する自然林

日本は紙の生産量、使用量ともに世界3位の紙消費大国ですが、その原料となる木材の7割を海外の森に頼っています。なかでも主たる輸入国であるインドネシアでは、木の伐採や単一種の植林により、ここ数十年で自然林が急激に減少し、多くの動物がすみかを失い絶滅の危機に瀕しています。

## ●私たちの消費が、社会を変える

日本の経済全体（GDP：国内総生産）の約6割が家計の支出です。「私の買い物なんて微々たるものだし…」と思う人もいるでしょうが、個人の消費が社会に与える影響は、決して小さくありません。

何かを「買う」という行動は、作った人や企業に利益を与えることです。私たちが「環境にいいもの」「人を傷つけないもの」を選べば、それを作った人や企業は継続・発展します。「環境によくないもの」「人を傷つけるもの」を選択しなければ、それらの商品と作った企業はいずれなくなります。私たちの「買う/買わない」という選択は、社会を変える力を持っているのです。

## ●できることから始める

ふだんの買い物で、「似合うかな？」「おいしいかな？」「値段は？」と考えるのと同じように、「どこで作られたのかな？」「環境に優しいかな？」といった“エシカルな目線”を加える。それが世界を変える「エシカル消費」の第1歩です。

最近、スタバのプラスチックストローを廃止するというニュースがありました。廃止の大きな理由は海洋汚染問題とのこと。ストローだけでなくプラスチック製品によって、海の生物の死因になったり問題を引き起こしているのです。消費者がエシカルを意識して消費を始めると、企業としてエシカルな事業を行うことも大切なことだと思います。

## 富山の風土が育む名水の里 ～黒部市生地～

相変わらず、夏の日差しが照りつける8月のとある日・・・ふらりと黒部に足を延ばしてみました。向かったのは、テレビで見て行きたいと思っていた、美味しい水が湧き出す名水の里、生地（いくじ）です。北アルプスから流れ出た湧き水は、日本名水百選に選ばれており、冷たくて体に染み渡る美味しさ。そして、人々の生活に欠かせない大切な水となっていました。そこで今回は、名水の里、黒部市生地を巡り感じたことをお伝えします。

### 暮らしを潤す 街の水

黒部市の海沿いに位置する漁師町の生地では、北アルプスの山々から流れ下った地下水が365日24時間、あちこちで湧き出しています。生地ではこの湧き水を清水（しょうす）と呼び、そのスポットはなんと20か所！（場所によって味も異なるようです）



街には案内の看板があり、複数の場所で清水がこんこんと湧き出ていました。

まず向かったのは、清水（しみず）庵の清水。よくテレビで見る、共同洗い場となっている場所で毎分600ℓと最大の湧出量を誇ります。かの有名な松尾芭蕉が訪れた際に命名されたと言われている歴史的な場所です！青空が反射して水面がキラキラしており、早く飲みたい！と思ってしまうほど美味しそう。（水を美味しそうって思う事、あんまりないですよ！）一口飲んでみると、とにかく冷たい！火照った体にすーっと染み渡る、クセのないスッキリとした飲み心地です。

ステンレスで5層に仕切られており、上流は飲み水、野菜を冷やすのに使用。下流では洗濯をしたりするそうです。スイカを冷やしたら絶品だろうなあ・・・。こんな場所が街の中にある生地の人々が羨ましいです。



次に訪れたのは、岩瀬家の清水。なんとこちらは、皇国晴（みくにはれ）酒造さんの酒蔵にあり、銘酒「幻の滝」の仕込み水に使われているのです！こちらの水はミネラルがたっぷりと含まれているので、少ししょっぱく感じました。清水庵とはそんなに離れていないのに、こんなにも味が違うとは驚きです！こちらで

は水を利用して、子供たちがそうめんを楽しんでいる姿が印象的でした。

野菜を冷やしたり、食事をしたり・・・生地の清水は人々の暮らしに溶け込む、素晴らしい水であることを知りました。そして、美味しい水が飲める富山に生まれてよかった！と思いました。そんな水を生み出してくれる、富山の風土に改めて感謝する良い機会となりました。皆さんも是非、訪れてみてはいかがでしょうか？

村家

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## ◆栄養士・管理栄養士（フルタイム） 調理スタッフ（パート）募集！！

(有)食のコンサルタントブーケは、“街の中の栄養士”として、健康で幸せな生活を送るための食生活サポートをしている開業栄養士の会社です。

### ▽栄養士・管理栄養士(フルタイム)

業務内容：ヘルシー弁当・オードブルの調理  
献立・発注などの給食管理業務  
食生活相談などのソサライ外業務

勤務時間：7：00～16：15（休憩 75分）

休日：日曜日を含む年間休日 105日

### ▽調理スタッフ(パート)

週2～5日、時間など応相談

詳しくは(有)食のコンサルタントブーケへお問い合わせください。⇒ TEL076-421-6778

## ～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- \*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円
- \*生命のハーモニー弁当（魚） 800円
- \*おにぎり弁当 500円
- \*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



## 厨房からブーケレシピ その191♪

<材料> 2人分

冬瓜 120g  
きゅうり 中 1/2本（約40g）

☆塩 小さじ1/3

A { 酢 大さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
しょうゆ（薄口） } 少々  
生姜（おろし） }

## ★冬瓜の酢の物★

<作り方>

- ① きゅうりは小口切りにする
- ② 冬瓜はきゅうりと同じくらいの大きさ、厚さに切る
- ③ ①と②を☆でなじませる
- ④ ③の水気を絞り、合わせたAで和えて完成♪

秋目

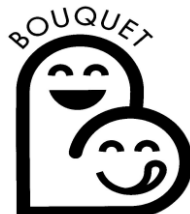
## <栄養士秋目のゆったりコラム>

今月のブーケレシピにも登場する冬瓜のお話をします。冬瓜は丸のまま冷暗所に置いておけば、冬まで日持ちします。真夏に実るのに“冬”瓜と書くワケにも納得です。そんな冬瓜の目利きどころは、1.全体がふっくらしていて重みがあること。2.なり口（おへそ）が中心にあることです。

冬瓜といえば煮物のイメージがありますが、ブーケレシピのように生でも食べられるので、冬までたっぷり味わってみてはいかがでしょうか^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日