



開催報告書(講演録)

- 開催日／2012年10月6日(土) 10:00～17:00
- 会場／アリオ札幌1Fハーベストコート
(札幌市東区北7条東9-2-20)

主 催：環境省北海道地方環境事務所
 共催・後援：経済産業省北海道経済産業局 / 農林水産省北海道農政事務所 /
 北海道 / 札幌市 / 旭川市 / 三笠市
 協 力：3R活動推進フォーラム /
 特定非営利活動法人旭川NPOサポートセンター

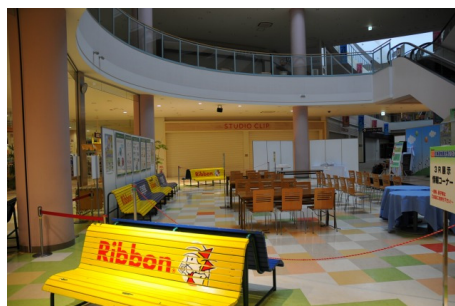
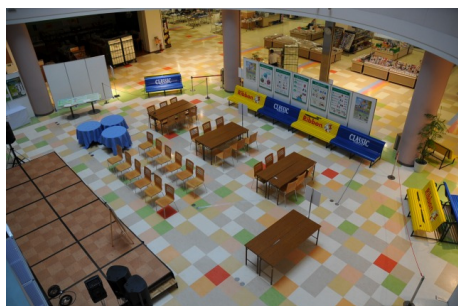
開催概要	1
3Rはそこにあ〜る展 進行プログラム	4
主催者代表挨拶	5
ECOセッション	6
「3Rはそこにあ〜る・エコにな〜る」 ～身近にできる実践方法をご紹介します！～	
●第1部 PRタイム 実践紹介	
①旭川市環境部環境保全環境保全係 山下 友子氏 エコミ2011一般モニター代表 酒井 智子氏	
②北海道地球温暖化対策室 吉野 広一氏 公益財団法人 北海道環境財団 橋本 直子氏	
③株式会社エルアイズ 代表取締役社長 山本 亜紀子氏 株式会社MammyPro 代表取締役 阿部 夕子氏	
●第2部 トークセッション	20
旭川市環境部環境保全環境保全係 山下 友子氏 エコミ2011一般モニター代表 酒井 智子氏 北海道地球温暖化防止活動推進員 奥谷 直子氏 公益財団法人北海道環境財団 橋本 直子氏 株式会社エルアイズ 代表取締役社長 山本 亜紀子氏 株式会社MammyPro 代表取締役 阿部 夕子氏	
ECOクッキング	28
料理研究家 星澤 幸子氏	
閉会挨拶	34

開催概要

平成24年度 **3R推進北海道大会2012**

これぞ究極のエコアクション！今すぐ実践できる3R
「3Rはそこにあ～る展」

- 日 時 平成24年10月6日(土) 10:00～17:00
- 主 催 環境省北海道地方環境事務所
- 共催・後援 経済産業省北海道経済産業局／農林水産省北海道農政事務所
北海道／札幌市／旭川市／三笠市
- 協 力 3R活動推進フォーラム／
特定非営利活動法人旭川NPOサポートセンター
- 会 場 アリオ札幌1Fハーベストコート
(札幌市東区北7条東9-2-20)
- 参加者数 総参加者数 延べ約970名





【開会挨拶】 主催代表挨拶 環境省北海道地方環境事務所 出江所長



【ECOセッション】第1部 PR
 ・旭川市環境部環境保全環境保全係 山下氏
 ・エココミ2011一般モニター代表 酒井氏



【ECOセッション】第1部 PR
 ・北海道地球温暖化対策室 吉野氏
 ・公益財団法人北海道環境財団 橋本氏



【ECOセッション】第1部 PR
 ・株式会社エルアイズ 代表取締役社長 山本氏
 ・株式会社MammyPro 代表取締役 阿部氏



【ECOセッション】2部 トークセッション

旭川市環境部環境保全課保全課係 山下氏/エココミ2011一般モニター代表 酒井氏/公益財団法人北海道環境財団 橋本氏
北海道地球温暖化防止活動推進員 奥谷氏/(株)エルアイズ 代表取締役社長 山本氏/(株)MammyPro 代表取締役 阿部氏



【ECOクッキング】 料理研究家 星澤 幸子先生



【閉会挨拶】 環境省北海道地方環境事務所 環境対策課 笹木課長



司会進行: 高嶋 伴子



【ワークショップ】 ・ギョギョっと魚釣り体験ゲーム
・ペットボトルピーズ作り体験コーナー



NPO法人ひまわりの種の会
札幌オドリ大学

3Rはそこにあ～る展 進行プログラム

Time	プログラム	内 容
10:00	開場・オープニング	司会者 高嶋伴子
10:20	主催者代表挨拶	環境省北海道地方環境事務所 所長 出江 俊夫
10:30	3Rワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ギョギョつと魚釣り体験ゲーム NPO法人ひまわりの種の会 ・ペットボトルビーズ作り体験コーナー 札幌オドオリ大学
13:00	ECOセッション	<p>セッションテーマ 「3Rはそこにあ～る・エコにな～る」 ～身近にできる実践方法をご紹介します！～</p> <p>●第1部 13:00～ PRタイム 実践紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ①旭川市環境部環境保全環境保全係 山下 友子氏 エコミ2011一般モニター代表 酒井 智子氏 ②北海道地球温暖化対策室 吉野 広一氏 公益財団法人 北海道環境財団 橋本 直子氏 ③株式会社エルアイズ 代表取締役社長 山本 亜紀子氏 株式会社MammyPro 代表取締役 阿部 タ子氏 <p>●第2部 14:00～ トークセッション</p> <ul style="list-style-type: none"> 旭川市環境部環境保全環境保全係 山下 友子氏 エコミ2011一般モニター代表 酒井 智子氏 北海道地球温暖化防止活動推進員 奥谷 直子氏 公益財団法人 北海道環境財団 橋本 直子氏 株式会社エルアイズ 代表取締役社長 山本 亜紀子氏 株式会社MammyPro 代表取締役 阿部 タ子氏
15:00	ECOクッキング	<p>ECOクッキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サンマのカルパッチョ ・ネバーギブアップ丼 ・柿の白和え ・即席みそ汁 <p>料理研究家 星澤 幸子氏</p>
16:50	閉会挨拶	環境省北海道地方環境事務所 環境対策課長 笹木 秀敏

主催者代表挨拶

おはようございます。北海道地方環境事務所の出江でございます。

今日は、3R推進北海道大会2012を開催致しましたところ、たくさんご来場頂きまして、また今日一日いろんな方に来て頂くと思っておりますが、主催者を代表致しまして、ひとことご挨拶申し上げます。

最近、低炭素社会や3R、生物多様性など環境のキーワードを非常に多く耳にするようになりました。このような中で、環境省も色んな取り組みをしておりますけれども、その中で、本日のテーマとなります“循環型社会の実現”というものは非常に大事な柱となっております。

大きく4つの柱を立てながら、色んな取り組みをしておりますが、持続可能な社会と成長の両立を目指して、色んな政策を合わせて取り組んでいるところでございます。

その中で、今日のこの循環型社会作りなど環境問題の取り組みを進めるに当りましては、国・地方公共団体・業界・いろんなセクターの方々、またNPO・NGO・研究機関 色んな取り組みが連携して取り組むことが重要ですし、その中でビジネススタイル、ライフスタイルを見直して変えていくということが非常に重要だと思っております。現、札幌にございます私達地方環境事務所の方でも色んな取り組みをしておりますが、この本日の取り組み、この3R展もその中の大事な取り組みの一つとしていただいております。

今回のこの3R推進北海道大会につきましては、北海道経済産業局、北海道農政事務所、北海道、札幌市、旭川市、三笠市などのご協力のもと、ここアリオ札幌ハーベストコートを会場として開催する事になりました。参加者の一人ひとりが、循環型社会の実現に向かって色々考えて頂く、行動して頂くきっかけとなる場となりますよう、思っているところでございます。

また、本日午後からになりますけれども、料理研究家の星澤幸子先生のエコクッキングを始め、色んな体験型のコーナーも設けております。また、企業や行政の取り組みを紹介したパネル等も置いておりますので、ぜひ、参加者の方々、またご来場の皆様方、見て頂き、また見聞きして頂きまして参加していただければと思っております。今日一日、色んな取り組みがありますけれども、どうぞ皆様宜しくお願い致します。



環境省北海道地方環境事務所
所長 出江 俊夫

ECOセッション 第1部

旭川市環境部環境保全環境保全係

山下 友子氏

エココミ2011一般モニター代表

酒井 智子氏

(進行:高嶋 伴子)



(進行)高嶋:

今日は3R北海道推進大会2012ということで「3Rはそこにある展」を開催しています。会場内には3Rに関する様々なパネル、皆さんの生活の中で身近に簡単に、そして楽しく参加できる3Rを紹介していますのでぜひご参加ください。

それではECOセッション「3Rはそこにある・エコになる」を開催いたします。

～身近にできる実践方法をご紹介します！～と題しまして皆様にお楽しみ頂きましょう。それでは今回ご参加、ご協力頂きます各団体、企業の皆様のPRタイムとしてご紹介いたします。

始めに講演とご協力を頂いております旭川市環境部環境保全課環境保全係、山下友子さん。そして旭川市の事業として毎年実施されておりますECOコミ、昨年のエココミ2011でエコチャレンジをされた酒井智子さんです。よろしくお願いします。

ここからのトークセッションですが、行政の方と私たち生活者の立場の皆さんからそれぞれ出て頂きまして、3Rに関する様々なご案内をさせて頂きます。まず山下さんに旭川市環境部環境保全課環境保全係はどういう仕事をしているところでしょうか。

旭川市環境部環境保全係

山下友子:

旭川市役所環境保全課の山下です。よろしくお願いします。私共が行っている業務は環境保全ということで、かなり広くて生物多様性とか鳥獣被害、カラスやハトの被害もそうですし、太陽光パネルなどの補助制度もそうです。あと地球温暖化対策、バイオマスの活用。環境という部分で言ったらかなり広く携わっています。



高嶋: 環境保全と聞きますと、「環境を保っていく」という言葉ですね。3Rとあるように、私たちの生活の中で簡単に楽しくできることでもあるのですが、大きく考えるとそんなにたくさんあるのです。

山下: 保全とひと言で言ってもなかなか難しいものがありまして、私共が環境保全をしていきたいと思って事業として行いたい事と、皆さんが地球を守りたい、保全したいというお気持ちはある中でも、どうしても経済的に生活する中でということもあって難しいことがあります。

ECOセッション 第1部

高嶋： 私たちの生活の中で環境保全につながることは、実は本当にたくさんありますね。その身近な生活の中で皆さんに何をしていただくか、いろいろな事業がありますね。

山下： 今回、こちらに参加してPRしていただきたいと思ってポスターやチラシを置いていますが、1つ目としてそちらにあるエココミということで、節電、節水を皆さんやられていますし、環境保全とか地球を守ると言って何をしたらいいのかということもなかなか分からないのですが、意外と皆さんの生活の中にきっかけはありますよ、ということを今一度皆さんでやってみませんかということで、電気・ガス・水道などの使用量を昨年よりどれだけ減らせるかをこの期間に取り組んで頂き、私共に報告して頂き、コンテスト形式で協賛の企業からの賞品が当たるという事業になっています。

高嶋： コンテストと言うと数字で競って、やはり一番良かった人にプレゼントがあるのが醍醐味でもありますね。

山下： そうですね。昨年と比較してどれだけ落としかということだけではなく、うちでは家族でこんな事に取り組んでいますという、取り組みの部分の素晴らしさとか、たくさん取り組まれているという家族の方も表彰の対象にしておりますので、数だけがすべてというわけではありません。やってみてダメだったけれども、こういう成果が得られたという内容でも価しております。

高嶋： 9月から11月までの3ヶ月間にしてるのは何か理由があるのですか。

山下： まず、きっかけにさせていただきたいということで、私共も最終的にはやはり通年でというか、日々取り組んで頂きたいという気持ちはもちろんあるのですが、なかなかいきなり明日からずっとやっていきたいと思いますという難しいので、

まず3ヶ月間やってみませんかと言うことです。去年の3ヶ月間と比較して、頑張った効果が見られた時に、じゃあもう1ヶ月伸びるかなというきっかけになってほしいということもありまして、こういう期間を設けています。

高嶋： 参加対象が家庭部門の個人の方たちと、企業、市民団体、学校部門がありますが、全部でどのくらいになるのですか。

山下： 学校部門に関しては今年度からですので、昨年度の実績でいきますと全体で企業と家庭で100件くらいのご参加を頂いています。

高嶋： エココミですが、省エネチャレンジが簡単にできる身近なエコライフですが、実は参加してみてもちょっと辛くて難しくて大変だったから途中で止めたという人もいますか。

山下： 取り組みを書いて頂く様式があるのですが、その中に今回参加して取り組んでみたけれども、何も数字的には表れませんでした、ごめんなさいという方もいますが、全然気にしないでいいですよ。ただ、その期間そのように思いながら生活して頂いたということがやはり今後につながっていくこととなります。

高嶋： そういったエコチャレンジの中で数字の成果が出なくても楽しみながらやってくと、それが続いていくこととなりますね。



山下: 私共も賞に関しては数字ではなく、取り組み内容でと言いましたが、家族ですごく楽しく頑張りましたという方にはECO家族賞を設けていますので、お母さん1人が頑張っていて、お父さんや子どもたちは無駄使いをしているということではなくて、家族で分担して頑張っていますという家族が対象です。

高嶋: いろんなエコの実践方法がある中で、今までエココミ、省エネチャレンジをやっていてこんなことがあるんだと感心させられたものはありますか。

山下: 毎年楽しく参加させて頂いていますという声を聞くと、それだけで本当に嬉しいのですが、その中でもこれまでエココミに参加してチャレンジしてきたことをホームページにまとめてみまると、アドレスを知らせてくれた時などは身になっているなど嬉しく思いました。

高嶋: それでまた広がっていきますし、数字が出ると人に知らせたくくなりますよね。

山下: そうですね、冷蔵庫を買い替えたことで電気代が約半分になったという方がいましたが、それが本当に嬉しかったようで、省エネ家電に変えると電気代が安くなるということは聞いていたけれど、こんなに安くなるということを経験したとき話されていて、友達にも話したということで、そういう身近な話を聞くのが皆さんにとっても一番いいのかなと思います。

高嶋: お得な情報というのは教えたくないけれども、言いたくなりますよね。そういう気持ちがあるのでしょうかね。どんどん広がってほしいですね。

山下: ぜひ広がったらいいと思います。

高嶋: その省エネのエココミ2011にチャレンジされたのが酒井智子さんです。チャレンジのきっかけは何かありましたか。



エココミ2011一般モニター代表
酒井智子:

子どもがおりますが、社会科宿題で「あなたの家では1週間に燃やせるごみをどれくらい出しますか」というテーマです。どれくらいの量だろうと考えて、子どもに伝えたところ、我が家は出し過ぎだと言われたそうです。先生にびっくりされたそうです。いっぱい無駄遣いしているところから、広報を見てこれは良いきっかけになるかなと思いました。

高嶋: 具体的にどれくらいの量だったのですか。

酒井: 確か生ごみが20リットルの袋で2つでした。その中には家族6人分のほかに4匹のネコのネコ砂も燃やすごみとして含んでいます。本当は他を汚さないように真面目に砂を取り替えた分増えたと言いたかったのです。しかし、反省してちょっとやり方を変えました。

高嶋: では生活スタイルも変えていかなければなりませんよね。無理な頑張りではなく、何をしようと思いましたか。

酒井: ごみは生ごみが多かったのです。以前は2世帯7人家族で、食事は少し残るくらい作って皆でたくさん食べようということで、冷蔵庫が3台ありました。それを1台にするところから始めて、ぎゅうぎゅう詰めにはないようにしました。

ECOセッション 第1部

高嶋: 冷蔵庫は開けた時にあまり物が入っていないと不安になりますよね。でもよく考えると悪い事でも何でもありませんね。私も少し反省しました。その他、身近な生活の中でどんな事がありましたか。

酒井: 人数が多いということで、食事が終わるとそれぞれの部屋に分かれてしまえますが、お茶の時間と休日にはカセットコンロを使う食事にするなど一緒に集まる時間を作るようにしました。

高嶋: カセットコンロを使うのはいい方法ですね。会話もはずみそうですね。

酒井: 食事を作る人は1人で、他はテレビを見ているのではなくて、材料を切るのは子どもたちだったり、一緒に何かできるというのが楽しかったということでした。

高嶋: ほかに家族の方たちはどんなことにチャレンジしていましたか。

酒井: 子どもたちは学校でリングプルを集めるので、家に自分でビニール袋の収集場所を作りました。それがちょっとうれしかったです。

高嶋: 中が見える透明のビニール袋というのがポイントですよ。数や量はどうしても競いたくなりますね。エココミはそこをくすぐっているのです。楽しさの中にそれを見つけて行くわけですが、参加して楽しかったと言う声は多いですか。

酒井: 皆で「電気消した?」と声をかけるようになったということで、子どもとのコミュニケーションが生じたり、電気の点いている部屋を少しでも少なくしようということで、1カ所で皆でテレビを見るようにしたりとか、何かほかにはできないことはないかについて会議をすると、お互い気が付かなかったことがわかったり、そういう時間を持つこと自体がよかったということがありました。

高嶋: 酒井さん、山下さんからの話にあった、食事後に理由もなく流れて自分の部屋へということをよくありますよね。お茶の時間があって集まると、その日にあったことなども自然に話が出ますね。そうすると普段やっていることを改めて見直すということは大事なことです。

山下: 同じ家の中にも別の部屋で同じ内容のテレビを見ているというようなことはよくありますね。

高嶋: それなら一緒に見てもいいわけですね。

山下: そうですね。

高嶋: そういったところからまた新しい事に気づいていくのでしょうか。酒井さん、今年もチャレンジされますか。

酒井: はい、そうしようと申し込みました。

高嶋: 去年よりも今年はこうしたいというような目標はありますか。

酒井: 無理しないことが長続きのポイントだと思いますので、炊飯ジャーの電気を切るようにしました。最初の1ヶ月で2千円近く電気代が下がりました。小さいジャーではそこまでいかないと思いますが、我が家の十合炊きなのでそれくらい下がったのです。そこからまた何かあると思って、あくまでも無理をしないで、また去年できなかったことを見直してやってみようかなと思っています。



高嶋：洗濯機のコンセントは抜いていますか。

酒井： そのようにしています。

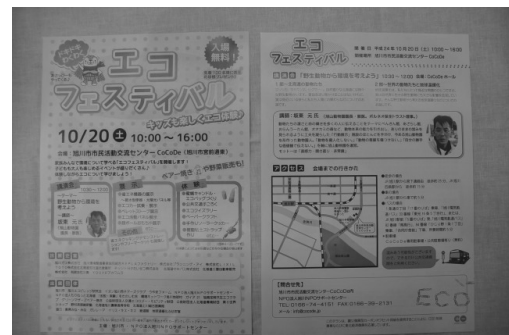
高嶋： やはりやるところはやっていますね。生活していると目に見えない部分を数字で見るのも大切ですが、お金になってくると更に嬉しさがあがりますよね。浮いた分で何か楽しい事ができるかなという夢も広がりますものね。では最後に山下さんから、2012エココミを募集していますが、何か皆さんへの声掛けをお願いします。

山下： エココミには札幌の方は参加できませんが、旭川の参加者に配布している旭川環境家計簿を差し上げます。光熱費などを記録できるのと、エココミのメリット、世界のエネルギー事情などの記載もあります。どうぞご利用ください。それからエココミ事業の中で、今年度はイベントも開催します。エコフェスティバル・キッズも楽しくエコ体験ということで、10月20日の土曜日に開催します。ぜひご参加ください。

高嶋： 省エネチャレンジをしなくても、皆さんで広めて行って友達同士でいい意味で競い合えるようなことになるといいですね。

山下： 水道、ガス、電気などいろんな部門、取り組みの内容は家族皆でとか、いろいろな角度から賞を設定しています。協賛企業からの豪華な賞品がたくさん用意されていますので、旭川にお友達がおいでの方はPRしていただき、イベントには皆さんもぜひご参加ください。講演会には旭山動物園の坂東園長においでいただき、野生動物から環境を考えるお話をさせていただく予定です。また、キッズ向けのイベントのほかに、省エネ機器の展示やエコカーの試乗なども予定しています。

高嶋： 旭川市環境部の山下さん、一般モニター代表の酒井さんありがとうございました。ご紹介いたしましたエココミですが、旭川市の募集となっています。こういった省エネチャレンジには皆様、概要を見るだけでも楽しくなりますので是非ご覧になってください。



ECOセッション 第1部

北海道地球温暖化対策室

吉野 広一氏

公益財団法人北海道環境財団

橋本 直子氏

(進行:高嶋 伴子)



高嶋: それでは続いて旭川市と同じく、今回ご後援いただいております北海道地球温暖化対策室主任の吉野さん、公益財団法人北海道環境財団の橋本直子さんです。よろしくお願ひいたします。吉野さんから伺ひします。3Rは私たち個人だけがやるのではなく、行政と私たちが一体になって取り組むとより進むのではないのでしょうか。

北海道地球温暖化対策室

吉野: そうですね。行政マンだけでも事業はうまくいきませんので、いろんな方とタッグを組んでいくのが二酸化炭素削減に対してとても大切な事だと思ひます。

高嶋: 北海道としては、洞爺湖サミットがあつて、エコ意識が上がりましたが、その後停滞しているような感じがありますが、できれば理想としては推進しなくてもやっていけることですね。

吉野: その通りで、それが北海道としての課題でもあります。洞爺湖サミットを契機に道民の皆さんが環境に対する意識が非常に高いということが全国、全世界に発信されましたので、この取り組みをこれから紹介する事業を通じて、また加速化されるのが大切かと思ひております。

高嶋: 難しいわけではなくて、私たちも気軽に、簡単にできるさまざまなチャレンジをいろいろやられていますね。紹介してください。

吉野: 私から北海道エコチェンジファミリー事業とワットメーター貸し出し事業の2つを

紹介します。お手元の資料をみなからお聞きください。北海道では地球温暖化対策という重要なことをやっていますが、2009年の実績値は北海道民1人当たり1年間で二酸化炭素をどれくらい排出しているか、もしお分かりの方がおられたら手を挙げてください。答えの候補は3つです。1つは年間5トン、2は10トン、3は20トンです。

高嶋: 1人当たりからトンという数字が出てくるものなのですか。私は1かなと思ひますが。皆さん1と思われる方は?。2と思われる方?。少し多いですね。3の方?。

吉野: 正解は2の10トンです。と言ひしても、軽自動車は1トンと言ひられていますので、その10台分ですね。ということは自分たちの生活以外にも温室効果ガスを使っていると認識していただければと思ひます。

高嶋: 知らないうちにそれだけ出しているのはすごい事ですね。

吉野: それで北海道ではこの温室効果ガスの削減を図るために、一昨年から道民の皆さんを対象にモニターとなつていただく方を年間100名募集する事業を3カ年事業としてやっています。具体的にはご家庭にあるブレーカー(分電盤)に測定機器を付けて、そこに出るデータをインターネットや専門の機械を使って見える化する(把握する)という事業です。

高嶋: これは結構誰でも知りたいことですね。このようにグラフで見えたら毎日頑張りますね。

吉野: エコするといってもなかなか数値化してグラフで見る機械はないものです。この機械は結果をインターネットで見ることによって1日の電気の流れがグラフや数値で見ることができるものです。



高嶋: 私たちは1ヶ月の検針表でしか分からないのですが、1日24時間使っているのが分かるということですね。

吉野: そうなんです。この機械の良いところは1日の流れと1番使っている、ピーク電力と言われているものが把握できたりとか、夜中や留守時の待機電力、使わなくても電源が入っているので電気がどれくらいかかるかも分かります。

高嶋: 一番知りたいところですね。

吉野: そういうデータを把握することによって、各世帯の1日の電気の動きが分かるようになっていきます。これをどのように活用するかは、いろいろな考えがあると思いますが、その時間における行動であったり、どんな機械を使っているかを見直していただいたりとか、ライフスタイルを見直すことによって省エネ活動を推進するという事業です。

高嶋: 難しい資料を見ると、エッと思うのですが、これは楽しそうですね。

吉野: 機械を設置する作業は必要ですが、毎日チェックしていくと非常に楽しくなっていて、中には機能としてランキング機能というのがありまして、全道で参加している何千人の削減行動がどれ

くらいかが順位付けで分かるようになっていきます。あとは電気の流れがあると家族の携帯に連絡が行くという機能があり、留守の時の防犯や子どもの動向にも役立ちます。子どもが家に戻ると連絡が行くという機能が付いていますので、いろいろな活用方法があります。

高嶋: 期間が11月から1月ということは、北海道で一番電力、エネルギーを使う期間でもあるわけですね。電力の動きを見ることができるのは有り難い事ですね。

吉野: 特に今年は電力節減の報道などもされていますので、この機械を使うと電力が前年の3~4%の削減があったという報告がありますので、ぜひとも皆さん、ご参加いただければと思います。

高嶋: 夏の節電は涼しい北海道ではそれほど気負わなくてもできますが、冬は24時間家に居る人は暖房用など24時間電気を使わなければなりません。そうした中で、ちょっとした数字で省エネをしていくというのも楽しさがありますし、いいことだと思います。自治体ではどのような所が参加しているのでしょうか。

吉野: 今年は江別市、岩見沢市、旭川市、函館市、稚内市、遠別町にお住まいの方を対象としています。お住まいの市役所、役場、道の地球温暖化対策室まで連絡いただければ紹介させていただきます。

高嶋: 電気料金がすぐに分かるという機械もありますね。これは何でしょうか。

吉野: もう1つの電力測定機器のワットメーターというものです。

高嶋: 名前は良く聞きます。

吉野: 爆発的に売れているものです。

高嶋: ワット数よりもまず料金を見たいですね。

吉野: 先ほどのインターネットがなければ見ることができませんが、こちらの機械は各個別の家電に付けていただくと、

ECOセッション 第1部

その日に使っている電気料金、二酸化炭素数値がひと目で分かりますので、専門知識がなくても簡単に分かります。

高嶋: これはブレーカーのある高い位置ではなくてコンセントの所に付けるのですが、ワット数、料金、二酸化炭素がよく分かるということですね。

吉野: 多分これの一番使いやすい例が掃除機ですね。皆さん、吸い込みがいいので大にして何気なく使っていると思いますが、中でも十分吸い込みができるという報告がありますので、料金の節減につながると思います。

高嶋: 大のほうきれいになるような気がします。音はうるさいですが。

吉野: 場面、場面で使い分けていただければと思います。

高嶋: 大から中に下げるといのは結構努力が必要ですね。少し不安になりますが、中でも大丈夫なんですね。こちらの貸し出し事業も行っているということですね。

吉野: こちらは道民であれば、どなたにもお貸しすることができます。ただ、条件がありまして、団体・企業ではなくサークル活動をされていて、10名以上の参加が期待できる方に申し込んでいただくということで、特に自治体とは関係ありません。

高嶋: 一番小さいというか、身近なコミュニティで言えば町内会など共同で使っている場所があって、10人以上が活動していれば貸し出ししていただけるのですね。

吉野: そうです。現在、札幌市の消費者協会にもご協力頂き、使っていただいている例もあります。

高嶋: それで電気料金が安くなれば、集まる時のお茶菓子もいいものにできるかもしれませんね。道としても様々な取り組みがありますね。ありがとうございました。

続いて公益財団法人の北海道環境財団、橋本直子さんです。よろしくお願いたします。まず、皆さんにご紹介することがあるそうですね。お願いたします。



公益財団法人 北海道環境財団
橋本 直子

橋本: まず紹介したいのは「うちエコ診断」という名称の診断事業です。ここにおいでの方はご家庭の主婦の方が多いと思いますが、家庭のエネルギーをマネジメントしているのは主婦の皆さんだと思います。

高嶋: 減らすこともマネジメントできるということですね。

橋本: そうなんです。この「うちエコ診断」は環境省が行っている取り組みです。家庭の中から出る二酸化炭素の排出量を少しでも下げましょうという取り組みです。これは皆さん独自にいろんな情報を入力して頑張っておられると思いますが、とても画期的な診断なのでお聞きいただきたいと思います。

「うちエコ診断」の特徴は、専門家が難しい言葉を使ってお話しするものではありません。私も診断員ですが、診断員と受診者が隣同士で肩を並べてパソコンを見ながら専用ソフトを使って、皆さんから頂く毎月の光熱費や、冷蔵庫はどれくらいの年月使っているのか、何台使っているのか、自家用車の利用状況はどうかなどのデータを入力するとランキングが

あれば、札幌市の平均的4人世帯と比べて、100ランキングの中で我が家は何位なのかというのが出てきます。ですから二酸化炭素を出さない生活の人は、10位以内で出てくるかもしれませんが、頑張っていたはずなのに二酸化炭素を結構出す生活だという方は80位だったり90位だったりします。

高嶋： そのランキングを見てさらに細かく診断などして頂けるのですか。

橋本： はい、まさにそうなんです。なかなか客観的に自分の家庭のエコ度がどうなのかは分かりづらいと思います。

高嶋： 私も数字が苦手ですし、こういうことはやりたくてもできないのです。プロの方に頼むのもお金がかかるでしょうし、難しい事を言われそうですし。

橋本： 私共の診断は国の事業ですから無料で行ってまして、札幌市では独自に家庭の省エネ診断ということで100世帯募集しています。私たちの事務所は大丸デパートのすぐ向かいにあり、お気軽にお立ち寄り頂きたいと思えます。そこで診断員がパソコンを見ながら皆さんのご家庭にぴったりの対策をお見せしながら診断を進めます。

高嶋： その時に持参するものは何かありますか。

橋本： 特にありません。事前にアンケートに答えて頂くだけです。筆記用具があれば十分です。

高嶋： 1度診断して頂き、見直してまた診断してもらおうということになるのでしょうか。

橋本： まずは1回診断ですね。その時の結果から、各ご家庭に有効なことをプリントしてお渡しします。それを冷蔵庫などに貼ってお子さんやご家族皆で協力できるよう、数字を見ながら取り組んで頂きたいと思えます。

高嶋： 実際に診断を受け、数字を見て皆さんはどんな感想を言われていますか。

橋本： 3つくらいに分かれます。「思った通りで嬉しかった」というパターン。大体予想通りという方。「えっ、うちはこんなに低いんですか」という方。とても意識が高くて頑張って取り組んでいたはずなのに、数値で見ると意外と低かったということに認識される方。最後は「普通にやっていたつもりですが、我が家はこんなにいいんですか」と喜ばれる方ですね。



高嶋： 最後のパターンは理想ですよ。意識しなくても自然とそういうことができるわけですね。

橋本： 一緒に診断していても嬉しいです。よかったですね。頑張っていたんですよと言えます。

高嶋： でも、健康診断と同じで自分の家の悪い所と言うと変ですが、一番使っている場所、使っていない場所が分かるだけでも全然違いますよね。

橋本： そうなんです。実は先ほどお話に出てきた、これが電力を計測する機械です。私は吉野さんからお話しがあったエコチェンジファミリーのモニターもしています。この機械を貸してもらっていますので、洗濯機に付けてみました。私はコンセントを抜くようにしていますが、この機械で図ると待機電力はゼロだったので。これも私の思い違いでした。

ECOセッション 第1部

今の家電というのはとても発達していて、電子レンジなどでも大きくていろんな機能が付いていても、待機電力がゼロのものもあります。ですから自分の思い込みをしっかりと確認するためにも1度こうした機械を付けて見るのもとても大切な事だと思いました。

高嶋：すると一生懸命やっていることでも案外と数字につながっていないこともあるのですね。

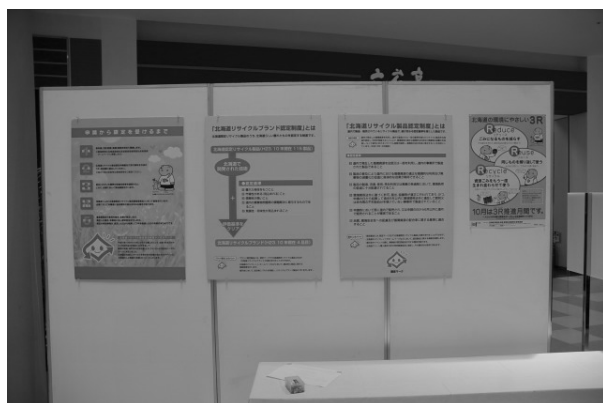
橋本： そうなんです。

高嶋： ではそこを改めて、気を抜いてもいいわけですね。

橋本： そうだったのかと言う事を一つひとつ分かっていくこともとても大切だなと思います。

高嶋： その他、皆さんにご紹介することはありますか。

橋本： 今、お手元に配布した札幌市家庭の省エネ診断が大変好評を頂いておりまして、申し込み受付を11月9日までとしています。もう残り20人くらいで完了になるところまで来ています。ここに書いてありますが、申し込みは電話で月曜日から金曜日までの平日10時からです。ご自分の数値がどれくらい有効なのか知りたいという方からのお電話をお待ちしています。



高嶋： 楽しんでできそうですね。地球温暖化対策室の吉野さん、これから北海道は電力、エネルギーを多く使う冬を迎えます。皆さんに何かひと言ありますか。



吉野： これから厳しい冬が来ます。恐らくこれから皆さんにお願いすることもあると思います。そこで、あちらのブースにパンフレットを置いてありますが、北海道では「省エネ3Sキャンペーン冬の陣」ということをやっています。先ほど私が説明した内容や橋本さんが話された事などを漫画形式のクイズで省エネ活動のことを記載しています。活動でどのくらい二酸化炭素を削減できるかというページがありますので、ぜひご参考にこれからの冬を乗り切って頂ければと思います。よろしくお願ひいたします。

高嶋： 夏の節電期間の後半のほうはすごく暑くて、それが過ぎるともう冬の節電なのと感じた方もおられるかと思いますが、いろいろなお話を聞いていると「見える化」で参加していくことで、冬も楽しく暖かく過ごせるといいですね。吉野さん、橋本さんありがとうございました。北海道からお二人を紹介させていただきました。札幌市でも様々な取り組みがあります。ぜひご参加ください。

株式会社エルアイズ

代表取締役社長 山本 亜紀子氏

株式会社MammyPro

代表取締役 阿部 夕子氏

(進行:高嶋 伴子)



高嶋: 次に主婦、企業経営者の両方の目線からのお二人をお迎えしましょう。株式会社エルアイズ代表取締役社長の山本亜紀子さん、そして株式会社MammyProの代表取締役阿部夕子さんです。よろしくお願ひいたします。北海道としても団体としても本当に様々な取り組みがあって、お二人には主婦目線と企業経営者の目線からということなのですが、まず山本さんから、ご自身の会社、取り組みなどのご紹介をお願いいたします。

株式会社エルアイズ 代表取締役社長

山本 亜紀子:

皆さんこんにちは。エルアイズの山本です。私は6年前に起業しまして、主婦の生の声を企業に届けて、もっとこうならもっと買いたくなるとか、こんな商品がほしいということを企業に届けるという仕事を始めました。今ではメンバーが900人くらいになりまして、どなたでも参加できるのですが、届いた商品のアンケートに答えたり、飲食店に行ってお食べてみた感想や接客の事を書く覆面調査をやったりとか、いろんなやり方を通して企業に



高嶋: 紹介にあったように家庭にいる主婦は家の中をマネジメントしているという話がありましたが、その分、目線とか感覚は鋭いし、厳しいですね。

山本: マネジメントと言うとちょっと難しいかもしれませんが、同時にいろんな事を考えながら日々進めていると思うのです。

高嶋: そうした方たちの意見を聞いて企業からは、それは難しいという厳しい意見もありますよね。

山本: まず、売り手、作り手の方、企業側はほとんど男性の場合が多数です。但し買うことを決定する8割は女性とされていますので、やはり男性の脳と女性の脳は違うので、ちょっとずれているなという事は日々の買い物や、サービスを受けながら感ずると思います。

高嶋: でもそれが一致することでかなりいい商品の売り上げにもなるし、エコにもつながるのますものね。

山本: 言われる通りで、企業は売り上げが上がって嬉しいですし、私たちはより欲しいものに近づくサービスや商品が得られるというので、良い事をもっとしたいと思っております。

高嶋: 会社がやっていることの他に、エコとか主婦目線の取り組みとして何かご自身で頑張っているということはあるですか。

山本: これも主婦のモニターに聞いてみたのですが、頑張っていると言うよりはもう自然に生活に取り入れている方が非常に多くて、ごみの分別をはじめとしてエコバッグも普通に使っていますし、

ECOセッション 第1部

結構自然にやれることはやっているよねという意識が大きかったです。

高嶋：皆さんの意識が結構高いので、普段の意識の中でやっていて更に、女性は欲張りなのでもう一步進んで得のあることを何かゲットできたらいいと思いますよね。

山本：面白い例でいきますと、自動の丸いロボット掃除機がありますが、ご主人の目が気になって買いたいけれど買えないという人が大勢いると思うのですが、あれも夜に充電して昼間使うと、夜の電力は省エネでいいということもあって、それを理由に買っているとか、ちょっと進んでいると思ったのは、グリーンカーテンやベランダに涼しげにたくさん緑を置くとかですね。私もやってみたいと思っているのが、冷蔵庫にビニールシートを1枚入れると全然違うということです。

高嶋：夏は開けた時に来る冷気がとても気持ちよかったです。でも1枚ビニールの扉を付けることで冷蔵庫内の温度の変化が防げるそうですね。

山本：冷蔵庫を開けるたびに3Rを実践しているという感がありますね。子どもやご主人にもアピールできていいのではないのでしょうか。

高嶋：先ほどの自動掃除機も、手を使って掃いたり拭いたりいれればいいという方もおられるかもしれませんが、やはり女性の目線とか視点は厳しくて、また欲張りで、楽をしてきれいにしたいと思っていますよね。

山本：それに節約が入るとバッチリですね。電気代をいくら節約できたかというのも関係ありますよね。正直なところ。

高嶋：同じく主婦目線でお話し頂きます。Mammy Proの阿部さんはいかがでしょう。会社のご紹介からお願いいたします。

株式会社Mammy Pro 代表取締役
阿部 夕子：

皆さんこんにちは。MammyProの阿部夕子です。私共の会社はインターネットの情報でママナビというサイトを運営しています。特に北海道、札幌で生活している、小学校に入る前のお子さんをお持ちのお母さんを対象にした情報コミュニティなので、いろんな悩みがあったり、情報がほしいという時にサイト上で我が社が情報を収集して皆さんに活用してもらうということを中心にやっています。



高嶋：お母さんが多いということは、私の想像ですがいろんな物が汚れますよね。洗濯をしなければならぬし、食器類もたくさんありますよね。その中でいかに節約するかの悩みは皆さん持っていますか。

阿部：そうですね。節約とか、少し前でしたら節電など節の付くものは皆さん興味があると思います。そういうのをホームページ内に情報として発信すると、いろんな方がそこにアクセスして、コメントで情報交換したりとかいうことがあります。

高嶋：ご自身ではどういった取り組みをされているのですか。

阿部：私も皆さんと同じだと思うのですが、特別な事でこれというのはないのです。誰でも簡単にできて、それでいて長続きのすること。例えばこまめにコンセントの元から抜くとか、テレビもこまめに消すとか。小学6年の娘がいますが、片っぱしから電気を消します。チェック魔です。

高嶋：今年の夏は節電ということで北海道の小学校でも家で節電しているかどうかチェックする取り組みもあったようですね。親が子どもに注意されたという家庭が多かったようですね。

阿部：学校からチェックシートのようなのを貰って来ました。これをやっているかどうかをチェックするのです。テーブルの上に置いてあるのでやらなきゃということになります。

高嶋：学校に持って行くということは、ほかの家庭と比べられるということにもなりますね。

阿部：学校でも家でも一緒にいろんなことをやっているという、情報交換だったり、シェアすることが大事だと思います。家だけですどうしても片寄ってしまうので、学校や幼稚園、会社内など全体的に取り組むことで底上げされるかと思えます。



高嶋：お二人はたくさんのネットワークを持っておられますが、当たり前のことでコンセントを抜いたり電気を消したり以外に、更にもう一歩進んでリサイクル、エコができる何かをネットワークの中で見つけられるといいですよ。

阿部：私のところはウェブサイトの運営なので、いろんな情報がいろんな会員から集まってくる中で、やはりハードルが高くて長続きしないようなものというのは、どうしてもやってもその場限りだったりかと思えますが、例えば家族だったら家の中で全

員で楽しめるとか、それをやることによって節電とか3R以外にちょっとしたプラスアルファがあることって結構続けられたりすると思うのです。



高嶋：皆さん、当たり前のことをやっていて、これ以上どうしたらいいのということはありませんよね。

阿部：本当にそうだと思います。でしたら当たり前の事を日々継続してやっていくほうが、将来的なことを考えると節電だった3Rの推進になるかなと思います。

阿部：本当にそうだと思います。でしたら当たり前の事を日々継続してやっていくほうが、将来的なことを考えると節電だった3Rの推進になるかなと思います。

高嶋：ちなみにお子さんが持ってきたチェックシートをやってみていかがでしたか。

阿部：やはり全部チェックされました。

高嶋：改めてご自身の家の診断を見てどう感じられましたか。

阿部：やはり普段から、特別な事ではないから、特別やらなければという意識よりも普段やっている事を継続していくといいのだという意識を更に持ったというほうが強いかなというふうに思います。

高嶋：山本さんはいかがですか。この夏は節電などいろいろあったと思うのですが。また、これからエネルギーを使う季節を迎えますが、主婦の目線として、経営者としての目線からいかがですか。

ECOセッション 第1部



山本：まず、主婦として言いますと、今まで溜まってきた不要なものを捨てようと思っているのですが、先ほど資料を見ていたらリユースとあり、普段はリサイクルショップと言っていますが、これはリユースなんだなと思い、捨てるのではなくそういったものを活用する、こうした絵本なども他の人も読んでくれるかもしれないので、面倒がらずにそういったショップや機関を利用してと考えています。スキーなどもそうですね。それほど使っていないのに子どもが大きくなってしまいます。

高嶋：今年からスキーもリサイクルしていると伝えられていましたね。

山本：札幌市でもやっていると聞いています。

高嶋：小学生はすぐに身長が伸びますものね。そう考えるといろんなものがリユース、リサイクルで回っていくことでさらに持続可能というか、循環していく、巡っていくというのはすごく大事ですよ。今日は会場でもエコバッグを持ってきた方にエコバッグをお渡しするエコバッグのエクステンションをやっています。傷んだりしているのを引き取って新しいエコバッグをプレゼントしています。そうした物々交換ももっと広がっていくといいですね。持って行くのが面倒という人もいるかもしれませんが、これからも主婦目線を持ちつついろんなネットワークを持ってもらえるお二人なので、ぜひ様々なエコの実践をこれからもぜひ広げて頂きたいと思います。ありがとうございました。



このトークセッションには行政、主婦、企業の皆さんにもご登場頂きました。皆様にもご案内したように例えば使っていない部屋の電気を消したり、コンセントを抜いたりですとか、いろんなエコの取り組みをご家庭でもされていると思います。更に一歩進んだ3R、リサイクル、リユース、リデュースなどの取り組みもこの後のセッションでも詳しく聞かせて頂きます。



ECOセッション 第2部

旭川市環境部環境保全環境保全係
エココミ2011一般モニター代表
北海道地球温暖化防止活動推進員
公益財団法人北海道環境財団
株式会社エルアイズ 代表取締役社長
株式会社MammyPro 代表取締役

山下 友子氏
酒井 智子氏
奥谷 直子氏
橋本 直子氏
山本 亜紀子氏
阿部 タ子氏

(進行:高嶋 伴子)



高嶋: 今回のイベントのタイトルであります「3Rはそこにあーる・エコになーる」ですが、この後は会場の皆様にもぜひお付き合いを頂きましょう。先ほど登場頂きました皆さん、どうぞステージへお越しください。

右から3人目が奥谷さんですね。北海道地球温暖化防止活動推進員の奥谷さんをお迎えし、ここからは身近にできる実践方法をご紹介します。

まず、奥谷さんから自己紹介、活動のPRをお願いします。



北海道地球温暖化防止活動推進員
奥谷 直子:

ご紹介いただきました北海道地球温暖化防止対策推進員の奥谷と申します。よろしくお願いいたします。それと昨年からは北海道のうちエコ診断員、今年になりまして札幌市の診断員をしております。

高嶋: どういう活動を皆さんに奨めておられるのでしょうか。

奥谷: 診断員としては、先ほど橋本さんからご紹介がありましたように、いろんな方のご家庭の診断をしています。皆さんにどういうところが問題なのかとか、気がつかないところ、どこで省エネを進めたほうがいいのか、ご本人やご夫婦でみる方にいろんなデータを出すことによって理解を深めてもらう。それから気付いてもらうということです。

高嶋: まず、皆様にも会場のパネルを見て頂くようご案内しました。3Rですが、リデュース、リユース、リサイクルこの最初の文字、Rを取った言葉なんです。これらの言葉を聞いたことがあると思いますが、それぞれ身近な代表的な例としてどんなものがあるのでしょうかというのがクイズになっています。会場の皆様にご参加いただきたいのですが、まず3Rの最初のリデュース。これは廃棄物の発生の抑制なんです。要するに出てくる物を抑えましょうということなんです。身近なものにどんなものがあるか、思い浮かんでくるとは思います。いかがです。お分かりの方は手を挙げていただけますか。

会場: エコバッグ。

高嶋: そうですね。マイバッグとも言いますね。自分のバッグを持って行くと、それに合わせた量の買い物になると思うのです。小さめのバッグでしたら少しの買い物になりますね。そういった意識もす

ECOセッション 第2部

ごく出てくると思うのです。正解の皆様にはこちらのピーターラビットエコ風呂敷をプレゼントいたします。積極的に手を挙げていただきましょう。裏にエコ風呂敷の使い方が書いてあります。

次はリユースです。再使用ということですが、改めて使おうということですが、例えばどんなものがあるでしょうか。お分かりの方は手を挙げてください。生活の中でどんなものがあるでしょう。

会場：紙、段ボール、布。

ほとんど使えるのではないですか。

高嶋：いろいろ言っていた中で、最後のほとんど使えるというのがいいですね。ほとんどが再使用できるのです。牛乳びんやビールびんに使われているリターナブルびんは、ちゃんと洗って使わなければなりません、身近な所で言うとステージに向かって左手の手作りコーナーにあります、再使用として着なくなった着物や布団など様々な手作りの物に変えて作ることができます。これも再使用ですし、再利用でもあります。

そしてこれが一番分かりやすいかと思えます。最後はリサイクルです。再生利用や再資源化のことを言いますが、再使用とちょっと似ていますが、リサイクルの代表的なものとして何がありますか。恐らく普段飲んでいたり、コンビニで買ってしまふという方がいると思いますが。

会場：ペットボトル。

高嶋：そうなんです。ペットボトルを原料に洋服なども作られています。例えば古紙を原料に再び紙を作ったりとか、私たちの知らないところで再使用したり再利用、再資源化されているのです。そういった3Rを推進している北海道の推進大会2012名前は堅苦しいのですが、身近なところからヒントを得ていただこうということですが、今回は主婦代表としてご参加いただきました山本さん、阿部さんにもお

話を伺います。3Rって聞いたことがありましたか。

山本：聞いたことはありました。でも聞いたからと言って、正直アルファベット3つ、すぐには覚えられませんでした。

高嶋：そうですね。リユース、リサイクルは覚えられるのですが、リデュースは何だったか分からなくなることがあります。でもマイバッグの普及と聞いたら、何だ私たちはリデュースしているのだと気付きます。

山本：あと、過剰包装は断るので、あ、その事かということですね。

高嶋：過剰包装は開けるのも面倒になりますね。紙とビニールの包装ですとそれを分ける手間がまたありますね。そうすると、そのまま貰ってもいいものが結構ありますよね。本のカバーもそうですね。つい「カバーかけますか？」と聞かれるとお願いしてしまうのですが、案外元々ついているカバーを裏返せば良かったりしますもんね。阿部さんはいかがでしょう、『3R』聞いたことはあったかと思うんですが。

阿部：聞いたことはあります。3つともRが付くというくらいで、多分環境に関係することだなという認識でした。主婦の多くも同じではないでしょうか。

高嶋：どうしても難しく考えてしまうというところがありまよね。

阿部：でも普段やっていることなんだと思うと、ハードルが高いものではなくて気軽に取り組めるものだなと思っています。

高嶋：恐らく会場の皆様も3Rって何となくどこかで聞いたことがあって、難しそうでちょっととっつきにくいなと思っていても、案外と代表的な、日常的な事例を聞くと別に3Rって知らなくてもやっていたよという方は多いですよ。省エネとかエコとかいろいろあると思いますが、普段の生活で3Rとして関わっていることは何かありますか。

阿部: やはり買物の時はマイバッグを必ず持って行きます。週末にしか行けませんので大きいのを2つくらい持って行きます。

高嶋: 量が多くなるとビニール袋ではちょっと伸びたりしますよね。マイバッグ、リデュースもそうですが、そうしたことも利点ですね。一部のセッションでも出ましたが、エコ推進していますなどエコはいろいろ出てきますが、エコという2文字ですが、これが何の略なのか分かる方はおられますか。これもクイズです。

会場: エコロジーだと思えます。

高嶋: そうです。ありがとうございます。正解です。エコロジーの略なんですね。エコロジーというのは、生態学という意味なんだそうです。生物の生活とか環境学、先ほども北海道の環境局、旭川市の環境部からお話を頂きました。環境保全という大きな意味を持つものなんですね。その中で私たちの生活の中で実践できるより身近なものというので、短くなってエコと、私たちの生活により近くなった言葉でもあります。環境問題を世界中で解決していくことを、世界経済も発展して人々が安全に生活を送れるようにと願いを込めてエコという言葉が使われているそうなんです。

エコについて皆さんから先ほどお話がありました。酒井さんにお聞きしたいのですが、エコというものに対して普段どのようなことを意識されていますか。

酒井: 子どもがいて成長が早いので、洋服は頂いたり、買ったものはそんなに着ないうちにサイズが小さくなってしまいます。それなのでリサイクルショップに持って行ったり、ただ捨てるのではなくもう1度使い道を考えるというようにしています。

高嶋: こうして聞きますと、エコとは普段の生活の中で何かしら捨てることでやっている。でも山下さん、そういったものを行政

としてエコ、環境保全ということで推進していくのはすごく難しいですよ。

山下: そうですね。例えば酒井さんからお話のあったリサイクルするということも、ゴミとして捨ててしまうのは家のごみ箱にぽとんと落とすだけ。ですがリサイクルするとなると、必要と思っておられる方にお渡ししなければいけない。そういった時にやはりリサイクルショップなどに足を運ぶと言うことになるので、進めて行く上で必要ですということでお話の中で、ご協力いただきたいのですが、どうしてもお年寄りで足が悪くてリサイクルショップまで行けないと言われる方もいますし、いろいろな事情があるので、無理のない範囲内ということではありますが、そういったことが広がっていけばと思って行政ではそういうリサイクルをできる場所の紹介やイベントの開催、PRの方法は考えているところです。

高嶋: ただ、会場の皆さんも当たり前に行っている事なので、ではこれ以上どうしたらいいのかという方たちがいて、そこは行政の何らかの制度でも楽しくできることが私たちの望みでもあるのです。そういった希望をこれからどのように受け取っていかうかと思っております。

山下: そうですね。私たち市町村のほうでは町内会で布やびんなどの資源回収を行って頂いている方に対して、金額をお渡しする、そういったものを町内会の活動やリサイクルの活動につなげて頂くということもありますので、やはり地域の中でして頂く事というのは私共行政が直接指定頂くというよりは、町内の中で皆さんでして頂くとか、つながりの中でやって頂くのが一番楽しく円滑に進められるところですので、そこに行政がもう少しやすくなるというものを後押しできるような形でできればと思っております。

高嶋: そうなるとこちらからも行政に入りやすくなりますものね。だからそれはすごく嬉しいことです。私たち自身がきれいなま

ECOセッション 第2部

ちづくりに参加できるというのは理想でもありますものね。

山下: 何か、検討委員会のようなものに入って、市のパブリックコメントのような話をしなければいけないということだけではなく、自分たちが日頃思っている事を市に相談してみて、それを市と一緒に解決してみようということも1つのまちづくりなので、そうしたことで小さな所からご相談頂いたり、一緒にできたらということできくと、エコから広がるものと言うのはいっぱいあるなと思います。



高嶋: 先ほどエココミチャレンジの事をご紹介頂きましたが、環境家計簿のお話がありました。電気、ガス、水道などの使用量から日常生活の中でどれだけ二酸化炭素を出しているか調べることができるものですが、会場の中で環境家計簿を知っていてつけたことがあるという方はおられますか。おられませんか。では家計では家計簿はつけているという方はおられませんか。あ、これはいらっしゃいますね。

私は家計簿はつけないのですが、大体頭の中では考えています。でもいつも月末に思います。つけていれば違っただろうって。残るお金がきっと違っただろうとですね。家計簿をつけるのは結構大変だと思うのですが、この環境家計簿ですが、どういった人たちが積極的に取り組んでいるのでしょうか。

山下: 多くご活用頂いているのはエココミにご参加頂いている市民の方ということになりますと、やはり主婦の方が多いです。1人世帯でご参加頂いている方もおられますので、男性もおられると思います。特に年齢などは関係なく、どなたでも活用頂けるものですので、一般的な家計簿をつけるのと同じように、電気・ガス・水道などの検針お知らせ表というのが来ますので、それを環境家計簿に月々記録するわけです。私共の旭川環境家計簿には最後にグラフを載せてあり、数字を入れていただくと最終的にグラフで見ることができます。例えば冬はどうしても上がってしまう灯油など季節的なものもあれば、年間を通してというものもあると思います。グラフ化してみると大きく出たものがすぐ分かり、必要が出てくるので、そこが一番の削りしろになるので、まずグラフにしてみるものがきっかけとしていいのではないかと思います。

高嶋: 様々なエコな取り組みの中で、普段私たちが当たり前に行っているところから一歩進むというのは、皆さんの話を聞いて見える化というか、いろいろなものが見えるようにしておいて、そこからどうするかポイントになるのかもしれないですね。

それでは先ほどもご紹介しました北海道地球温暖化防止活動推進員の奥谷さんに伺います。今日お持ちいただいた資料をご紹介頂けますか。

奥谷: 今日は「見える化」がキーワードだと思います。この図は宇宙から見た地球で、同じものを見た方がおられると思います。夜の地球ですが、日本はとても小さいのに全部明るく見えています。アメリカやヨーロッパとっても明るい。アフリカや南米あたりは人口が多くいる所でも暗いです。日本は東京や大阪のほかにも、北海道が意外と明るくて、人口が少ない割には明るく見えています。明るいということは沢山の電気を使っているわ

けです。照明などにエネルギーを沢山使っているということは地球の資源、石油とかガス、石炭などを沢山使っているということなんです。

私たちより年齢が上の方はよく「もったいない」と言われますが、こういう写真を見ると本当にもったいないという気がします。地球の資源と言いましたが、昨今ではレアメタルというものもあり、それが電池に使われていて、きちんとリサイクルする。それからリサイクルしましょうと言うことでも、元々石油からできているものもあり、地球の資源のほとんど、衣料品でも食料でも農産物も地球資源ということで、言えばそれらも資源です。それを買って使って捨てるという時に、できるだけ長く大事に使う、無駄なく使う。そして本当にもったいないと言う意識が常にあれば、無駄なもの以上に買わないとか、ポイ捨てしないとか、こういうものもきちんと分けることによって資源になるわけです。

ケチャップとかマヨネーズは最後に残りますね。それを皆さんどうしていますか。最後まで一生懸命出した後はどうしますか。お湯と石鹸で洗ってきれいにしして容器・プラスチックとして出すのですが、お湯も沢山のエネルギーを使うのもったいないのです。そうではなくて、最後に残ったのは酢で洗い、それをドレッシングに使います。結構きれいになって、あとは水洗いでそのまま捨てられます。ワサビはしょう油を入れてゆすぐといいです。できるだけそうしたことで、すべては地球の資源と考えると物を無駄に買わない、そして無駄に捨てない、きちんと分けて捨てるということで、資源を非常に大事にできるのではないかと思います。

高嶋: 十分知っているつもりでいても、まだまだできることがあるんですね。その他にもご紹介いただけるパネルがありますか。

奥谷: 資源ということで言えば、この冬に向けての電気ですが、これを作るには石炭、ガス、石油を燃やします。

去年から今年は沢山そういうものを使わなければならなくなりますので、ぜひ皆さんには二酸化炭素削減のためにも節電してほしいと思います。待機消費電力と言いますが、高いのはガス給湯機で、表示板に電気を多く使います。ガスで給湯している以外の時も24時間稼働なので、そこで沢山使っているということです。

照明などは待機電力がありません。それがあるということは、使わない時間があるということです。テレビに関して言いますと、我が家は46インチのテレビを2年前に買いました。最大消費電力130ワットです。その消費電力は0.13ワット、千分の1です。ですので、我が家ではプラグを抜きません。というのは、テレビを見ていない時の消費電力と言うのは、1日でせいぜい1ワットから2ワット前後です。130ワットの大型液晶テレビの1分か2分くらい見た時間の電力と同じくらいなのです。

皆さんは1回1回プラグを抜いているかもしれませんが、長期間留守にする以外、ちょっとした時間なら待機消費電力は少なくて済みます。1、2分見ないことで待機消費電力を賄います。ですから沢山の電気を使うようなものは、1、2分短くするというだけで十分です。楽をして省エネ、節電になります。そういうことを考えてほしいと思います。

高嶋: テレビは見たい番組が終わってもそのままということがありますね。

奥谷: こういうものがありまして、スイッチ付きソケットです。これは付けっ放しでもここでスイッチを切れますので、1回1回プラグを抜く必要はありません。ぜひ利用してください。

高嶋: このような様々な商品が出ていますので、自分で考えても何も出てこないという方は、電気店などに行ってそういった商品をまず見てみるというのもいいですね。

ECOセッション 第2部

奥谷: 特に橋本さんがおられる環境財団ではいろいろなものを展示していますので、ぜひご覧になっていただきたいと思います。

高嶋: 橋本さんは家庭や地域で取り組むエコ実践などで、もっと広めていきたいと思うものはありますか。

橋本: 器具などではないのですが、これは私もそうなので広めたいのは、皆さん節約、節電しようと思っている時に、きっと何か1つ様子見をしようとか、もう少し待ってから取り組んでみようかという、先延ばしにしている取り組みが1つか2つあるような気がします。実は私もそうできて、うちエコ診断員の仕事を事務局として、診断員としてしながら、その間に大震災が起きたり、節電要請が呼び掛けられたり、これは本当にのんびりやっていることではないのだと気付いた時に、私も先延ばしにしたり、様子見にしているのにすぐに取り組まなければだめだと思いました。

実際に今年のゴールデンウィーク明けから私の節電劇的ビフォーアフターと名付けて取り組み、本当に電気代が半分になったのです。先延ばしにしていた3つの内の1つ目が待機時消費電力です。奥谷さんが話されていた事をワットモニターという機械で本当に計りました。そうすると、今お話があった壁掛けのガス給湯機ですが、昼間留守の時は消せることに気付きました。計ってみたら8ワットもありました。LED電球が5ワットから7ワットの間くらいですから、その3つ分が付け放しのワット数が待機時電力として流れているということが分かったのです。帰宅してからスイッチを入れ直し、温度設定をするというようにしました。

もう1つが電球を他にも替えました。廊下や脱衣所の天井の60ワット電球を電球型蛍光灯に替えました。全部で9カ所替えました。

最後の仕上げに15年物の冷蔵庫を省エネ冷蔵庫に替えました。壊れていないのに捨てるのはつらかったですが、この3つを踏みきって毎月4,400円くらいだった電気代が8月が2,200円になりました。本当に半分になりました。

高嶋: 年間にすると大きいですね。



橋本: ですから今踏みとどまっているものや様子見のもので、もしかしたら電気代が下がるものがあるかもしれないと思いついて、少しずつでも挑戦していただけたらという思いがあります。

高嶋: 素晴らしい実践をされましたね。阿部さん、先延ばしにしないということを知って思い当たることがありますよね。

阿部: そうですね。聞いていて同じだと思いました。私も15年間使った冷蔵庫を、やはり壊れていなかったのを替えました。きっかけは親に言われてでしたが。まだ1ヶ月なのでどれだけ電気代が変わっているかは分かりませんが、そういうのから先延ばしにしているのは同じだということでした。

高嶋: 洋服などは長く着ていることを自慢したりはしますが。これまでも電化製品を長く使うことが自慢だったことが、実はこれからはそうではなくなるかもしれないですね。

阿部: 電化製品はそういうのが多くあると思いますが、6年生の娘が私と変わらないくらいの身長になったので、私が着なく

なった洋服をお下がりしたりしています。喜んで着てくれるので楽しみながらエコができているかなと思っています。流行ばかりでなく、長く着られるものを視点に選ぶようにしたらいいかなと思っています。

高嶋：冷蔵庫、洗濯機は電化製品の中でもかなり高価な物の1つですよ。でも最初の投資をすることで長く使えると思えば、いろいろ新しくすることでエコになることを知っておくだけでも違いますよね。

阿部：どれだけ情報を知っているかのポイントかなと思います。

高嶋：受け取る側の私たちもそうですが、情報発信する側の様々な取り組みもぜひ広げて頂きたいと思います。では最後にお1人ずつから身近な3Rエコ実践のお話を伺ってきましたが、これからの皆さんご自身の立場があるかと思えます。主婦、生活者の目線であったり、行政の立場だったり、団体の立場などがある中で、これは実践していこう、こうしたことに取り組もう、会場の皆さんに呼びかける一言をお願いします。

山下：私は旭川市、行政と言う立場で市民の皆さんと関わっているので、どちらかと言うとなかなか気持ちが分かってもらえないという市民が多い立場です。市は生活をもっと良くしたいと思っている中で納得のいかない部分もあって、関わりを持ってみないとお互いの気持ちが分からない所がありますので、例えばリサイクルやリユース、3Rのことで1つでも疑問があれば、市の事情が分かるようなお話をしてお互い近寄れる部分があるのかと思いますので、ぜひ市役所に立ち寄って気になっている、思っていることがありましたら、ご相談、お話しに来ていただだけでもまた違うのかと思っています。

高嶋：様々な取り組みをする中でも、やはり生活している市民の皆様の意見が一番大事になってきますね。旭川市の環境部からお越し頂きました。

ありがとうございました。

そして一般モニター代表の酒井さんです。お願い致します。

酒井：いろいろな人の話を聞いて、こういうやり方もあるのだという、また新たな発見でした。私の場合は子どもと一緒に少しずつ長続きすることを続けます。子どもたちには物が溢れている世の中で難しいですが、捨てる前に使い道を考えるということ、考える姿を見せて行くと、自然に考えていけるかと思ってお互い声を掛け合いながら、見守りながら、自分も聞く耳を持ってやっていけるといい子育てになるかなとやっていきたいと思っています。

高嶋：持続可能という難しいですが、それでも大事な事を次の世代に伝えていくというのも大切であり、楽しい事でもありますね。ありがとうございます。

そして北海道地球温暖化防止活動推進員の奥谷さんお願い致します。

奥谷：個人的には今回の見える化、エコチェンジファミリーに参加して、いろんなことが1時間毎、毎日のように分かってきました。我が家は電気に関しては非常に少なく、一般家庭の平均、地域での平均の半分以下です。更に冬に向けてどのように頑張れるかと、ちょっと悩みです。3Rに関して言えば、私たちは団地で地方へ行ったり、町内会への出前講座をやっています。買物ゲームや分別ゲーム、子供向けの環境かるたなど、いろんなことをしながら思うのは、話だけでなく楽しみながらすると親子も参加していただけます。今日聞いた内容を深めてレベルアップしていきたいと思えます。

高嶋：楽しんでいくというのがひとつのキーポイントですね。

ECOセッション 第2部

高嶋: それでは続きまして北海道環境財団の橋本さんお願い致します。

橋本: 私はいろいろな機械の話やシステムの話もしましたが、お勧めしたいのが検針日から次の検針日の間で何かをお試しで行う、お試し節電がいいのかなと思っております。我が家でも実際にやっていますが、これから冬に向けて除湿機を付け続けると、どれくらい電気代に影響があるのかというのを知りたい時に、検針日が分かっていると使い続けて次の検針日まで出た差額でどれくらいかを、お試し節電でやることを提案したいと思います。

高嶋: 見方もパネルに載っていますので、どの辺を注目ポイントに見たらいいのかも、ぜひご覧になっていただけたらと思います。

続きまして阿部さん宜しくお願ひ致します。

阿部: 今日は環境というテーマで出席させて頂き、プロの方のお話や自治体の方のお話を伺い、知らない事が結構多いなと気付きました。ママナビという情報サイトを運営しているので、主婦のロコミが集まりやすいという場所にいますので、いろんな情報を専門家の意見も取り込みながら、主婦同士のロコミネットワークを生かして、もっともっと拡散できる機会を持ちたいと思いました。

高嶋: 阿部さんの持ってらっしゃるコミュニティからいろんな所に広めてください。

阿部: もっと工夫できることがあるんだと思います。

高嶋: 私達女性は特にお徳情報には食いつきやすいのでぜひ宜しくお願ひ致します。ありがとうございました。そして、山本さんです宜しくお願ひします。

山本: サイトをやっている生の声を企業に届けて、要は企業の売上げがどうしたら上がるか、自分たちだったらもっとどうしたら買うかということをやっていますので、

ずっと聞いていますと、3Rのようなことをやると一方では売上が落ちてしまうのではないかと思うのです。そこで大事なのが3Rは何のためにやるのかということを確認しながら紐付けて考えていくのが大事だと思いました。

高嶋: 無駄な物を買わないと言うのは、企業がちゃんとリサーチして売れる物を作れば無駄なことをしなくていいという大きな事につながっていきますね。

山本: 元々3Rがどういうところからきているかを納得した上で、毎日このためにこれを行っているというのが意識してできると、節約とかだけではなく、やり甲斐も持ってやれるかと思いました。

高嶋: 3R推進北海道大会なので、推進で持続可能で、また循環型社会ではなくてはいけない。それは生活者目線でもそうですし、企業の方がいろんな商品を作っていくうえでもきちんと循環していくというのがこれからでも大切なキーワードになってきますね。ぜひこれからもいろんな発信をして頂きたいと思います。

今日は6名の方をお迎えして身近でできる様々なエコチャレンジ、エコ実践にお話しいただきました。ありがとうございました。

皆様、3Rを漠然としたイメージで捉えていたという方も多いと思いますが、細かくご紹介しましたが、そうしたイメージでも大丈夫です。ただ、皆さんが日常のちょっと心がけているエコをもう少し一歩進んで実践してみたいかでしょうか。



ECOクッキング

料理研究家 星澤 幸子

(進行:高嶋 伴子)



高嶋:

只今から料理研究家・星澤幸子先生によりますECOクッキングを開催いたします。よろしく願いいたします。今日はECOクッキングなんですけど3R推進北海道大会2012です。3R、リデュース、リユース、リサイクルの推進です。ECOクッキングには皆さんの関心が高まっているというか、より無駄を出さずに料理したいという方は多いですね。

料理研究家

星澤 幸子:

実はその料理は日本料理です。日本料理は無駄がない、余計な熱を使わない、生でも食べられる、手軽に食べられる、そして余分な脂肪を持たない、水で洗い流すことができる料理です。ご飯の事を考えてみてください。米を炊くとご飯になりますね。パンはどうでしょう。米を粉にしなければなりません。さらに練らなければなりません。焼かなければなりません。カロリーとお金と時間がかかります。そのように考えると粒のまま食べると言うことはものすごいエコです。食べた粉の場合はあつという間に消化して血糖値が上がります。ところが粒の場合は消化に時間がかかるので、じわじわ消化して長い事お腹の中で滞在してパワーになってくれるのです。エネルギーを一度に使わない。じわじわ燃やしていくことができます。

日本料理は見事にエコです。今日、皆さんに4品紹介しますが、火を使うのは炊飯器とちょっとお湯を沸かすだけです。それでちゃんとした日本料理ができあがります。昔は竈(かまど)を焚かなければいけないなんて話がありましたけど、今はこの電気炊飯器があります

から、無駄なく美味しく出来あがります。

実は午前中は炊き込みご飯をしてきました。ここにも研(と)いでありますが、五分搗き米とか稲キビとかに豆、切り干し大根、干しシイタケ、ナメタケのびん詰めを入れ、しょう油とお酒を少し入れてスイッチを押すと、この講演が終わる頃炊きあがっているわけです。手は何も汚れません。包丁も使いません。それでもちゃんと五目ご飯が炊きあがるのです。本当に手軽です。干した物は体にいいし、保存ができます。必要な分だけ使えます。大変合理的です。生のものでしたらあつという間に使わなければ傷みます。乾燥させた物はいつまでも置けます。ただ、2年も3年もはだめです。匂いも全然違ってきます。ただ、昆布だけは長く置いておくと美味しいです。今年獲ったのを食べようとすると、すごくしょっぱかったりします。しかし、5・6年置いておくとその塩分がまるやかにになります。ですからいい昆布屋さんには大きな倉庫があつてたくさん寝かしてあります。

日本料理は昔からそうです。外国のコンソメは肉や骨から出汁をとりますね。ところが日本の出汁の取り方は昆布、鰹節、全部ドライです。いつでもどこでも置いておいて使えます。量も好きなだけ。冷蔵庫も要りません。これが日本料理です。皆さんも出来る事ならあまり冷蔵庫に頼らないで料理ができるようにして食べているといいのです。冷蔵庫に入れなければならないのは腐りやすいものです。それを食べるとそのようなことになるのです。腐りづらいものもいいのです。

高嶋:

干物は身近にある日本独特の素晴らしいものなんですね。

ECOクッキング

星澤:

今、日本料理は素晴らしいということで、農林水産省が今年3月にユネスコの世界遺産に登録申請しました。世界の人は日本料理が大好きで、世界に日本料理店は2万店あるそうです。世界のモデルさんもショーの後に日本料理を楽しむそうです。日本料理はお腹いっぱい食べても太らないということです。洋食は落ちません。皆さんは自分の体にとってエコというか、すぐに燃焼できるものはどういものか普段から計ってみるといいですよ。食事の後に体重を計り、そして次の朝にまた計る。何キロ落ちたか。日本料理を食べた後の体重はぐっと落ちます。洋食の場合は落ちません。そういうエコライフ、余計なものはお腹に溜めないことです。

私は以前と比べると6キロほど落としました。そうすると大変エコです。バーゲンの服が着られるようになります。大体バーゲンは9号サイズです。前は13号を着たことがありました。体に合わせて着たい服が着られたらエコです。

それで皆さんに食の大切さをお話します。皆さんは何のために食べていますか。食べないと生きていけないからですね。人生を幸せに続けたいから食べるわけです。そのために体力を付けておくことが必要です。肉体を鍛え、精神力を鍛えて頑張る力を付けることです。頭が良くても幸せとは限りません。元氣よく働いて初めて幸せになれるのです。

炊飯器のスイッチを入れましょう。便利になりました。子どもたちに、お菓子を与えるより、炊飯器にご飯が入っているようにしてください。そのほうが子どものためです。

食という文字は人を良くすると書きます。良い人になるためにも食事をきちんとしなければ良い人にはなれません。食べ物がぐちゃぐちゃだったら考え方もそうなるのです。変な犯罪を犯す人は皆食べ物が狂っているのです。元々日本人が食べていた食べ方をすればいいのです。

健康。人を建てると書きます。ですから1日

では健康になれません。毎日毎日の地味な積み重ねがあって初めて健康になるのです。そして命。これは人がひと叩かれるだけでも関わるくらいはかないものです。うっかりするとすぐ命を落とします。毎日一生懸命食べて生きなければなりません。

人間が食べたものは何になるかと言いますと血になります。血と皿の違いは何でしょう。血に付いている点は箸だと思います。皿に箸が付くと、これは食べるということです。食べたものは血になるのです。問題は皿に何を乗せるかで自分の血を決定し、血がその人の体を作るのです。ですから皆さんの体は今まで食べてきたことの結果なのです。



私たちの食事はしばらく前から欧米化しました。肉や卵、牛乳などを沢山取り過ぎて、しかも米は半分以下になりました。昨年、お米を買う値段よりもパンを買うほうが多くなりました。パンでもいいのですが、皆さんよく噛んで食べていますか。噛まないで呆けて頭が悪くなりますよ。病気になりますよ。噛むと言うことはものすごく大切な事です。噛むと唾液が出ます。唾液には脳と細胞を若返らせる物質も入っています。唾液を混ぜて呑み込むことで胃腸が守られているのです。それをただ呑み込むとバイ菌もすべて入りますから、胃腸によくないのです。癌細胞でも唾液に30秒入れると小さくなるそうです。有害なものでもその働きがなくなるくらい唾液の消毒力はすごいのです。噛むことでこめかみがびくびくしますが、これは食べることで脳に刺激が行っているということです。よく噛むと脳の血流がもの

やまいだれに品物を山のように食べると何という文字でしょうか。癌です。昔から健康であるには腹八分目と言われました。ところが腹七分目が最も長生きだということが分かりました。癌になる人はよく噛まずにばくばく食べます。山のように食べます。ですから体がものすごく疲れるのです。胃腸も大変です。

少しのものをよく噛んで食べると、それが効率よく消化吸収されるのでからだに疲れずに生きることができるので長生きできるのです。お坊さんは平均寿命が88歳だそうです。ニコニコと箱膳に乗るだけの量を時間をかけて食べます。動物性たんぱく質を取らずに大豆製品でたんぱく質を沢山取って、ピカピカ、つやつやニコニコの人生なわけです。皆さんはどちらの人生を選びますか。今日決めてください。体のことを考えながら食べますと行動が変わってきます。自分がこの世に存在していることに感謝して自分を輝かせるしかないのです。

薬。お医者さんから貰うものではありません。草を食べて楽になることを言うのです。野菜類たくさん食べることです。日本人は昔から小魚と野菜、生野菜を食べてきました。生野菜は漬物です。漬けものは自分で良い塩で揉んで漬けると、乳酸や酵素も含まれて体に良いのです。酵素は炭水化物を分解しますから、太るのを抑制します。そういう摂理になっているのです。昔の人はそんなに太っている人はいませんね。漬物でちゃんとバランスが取れていたのです。今の人は食べ過ぎです。病気にもなります。



体が冷たい人はいませんか。冷たい水は飲まないようにしましょう。氷の入ったものはだめです。体温が低いと思う人は温めてください。体温を1度上げると免疫力が30%上がります。悪い菌をはねのける力が出ます。今の子どもは5歳になっても免疫力を持たない子どもが半数以上だそうです。添加物や農薬が体に入るからです。腸内細菌がないのです。腸内細菌は100兆個あります。重さにすると最高で1キロ近くになるそうです。病気になりにくい。濃い胃酸で悪い菌を退治することもできます。

今の人は食事中に水を飲みませんか。水を飲むと胃酸が薄められて悪い菌が腸へ行ってしまう。味噌汁やお茶を少しならいいです。飲み物をストローで飲むのもよくないです。これでは唾液が混じらないからです。

元気になるためには米を食べなければいけません。北海道は日本一の米どころです。しかも美味しいのです。東北の米と比べても北海道の米はひけをとりません。高く売られているのはコシヒカリですが、これは皆さんがブランドにとらわれているからなんです。北海道のように広い所であり農薬も使わずに伸び伸び育った稲は力があって美味しいのです。元気の気は昔は米の文字が入っていました。日本人は二千年以上前から米を食べる文化でした。ところがメの文字になりました。

今は米を精白して食べています。糠になりました。白い米です。玄米は周りに繊維質や油などを含み、胚芽のところにビタミンC以外ほとんどの栄養が含まれています。特に有名なのはビタミンBです。昔から脚気予防の代表です。今は他の栄養で補いますから脚気になりづらいのですが、昔は精白の米を食べると脚気になりやすかったのです。

私は東日本大震災以来、大気が心配だから発酵玄米を開発してそれを食べています。おにぎりにしてバッグに入れておいても3日は大丈夫です。ジャーに炊いたまま3日間入れておくと美味しくなります。玄米酵素が100倍にもなるそうです。

ECOクッキング

私たちは食い違いをしています。病気になるのは食い違いしているからです。私たちの体が必要としているもの以外のものを食べて、頭で考えて、時流に流されて食べている結果、自分の体が拒否するものを入れている結果です。日本人は米を食べて味噌汁を飲んで、野菜小魚を食べてきた民族です。それを今は欧米化の食事にしてから皆気持ちが悪いです。体力もないでしょう。西洋栄養学が入ってきて皆元気になるはずですが、皆病気になるのでしょうか。おかしいでしょう。

やっていることが間違っている。そこで気が付いたのが日本食だったのです。ですから食に関心を持ってください。そして実行してください。関心を持たずに知らないでいることは自分の体に対して、家族に対して、子孫に対して罪なことです。学習してください。国内で許可されて売られているものでも、それが本当に自分の体に良いものかどうか確認してから食べてください。病気になって病院へ行くのは五重苦です。具合が悪い、時間がかかる、お金もかかる、人に迷惑がかかる、面白くない。病院に行かないで済むと楽しいし、お金もかからない。健康でいればお金もかかりません。

豆、野菜、昆布をたっぷり取りましょう。昆布は癌を小さくする働きがあると言われます。昆布・海草を食べると放射性セシウムにも対抗できます。私たちは北海道人です。身土不二という事を言いますが、これは人間は住んでいる土地に大きく影響されるという仏教の言葉です。自分が住んでいる所のもので、季節のものを食べていけば元気で過ごすことができるという意味です。

この北海道は世界一の大地です。こんなに素晴らしいものを産出したり、これだけ美しい環境があるところは世界中どこにもありません。宇宙から見ても地球は耕作可能な面積が激減しているということが分かっています。北海道の環境の良さが証明され、今は外国から土地を買われたり、水源が買われたりしています。売ってはだめです。先祖が守り育てた大地を外国の人に渡してもいいのですか。国が滅びます。こんなに長く続く素晴らしい

い国家はどこにもありません。

日本人はエコ的なつつましい食べ方をし、頂きますと自分の命に代わるものに対して感謝の念をもって生きています。だからこそ経済も発展したのです。その先人の英知を私たちが絶やすのではなく、後世につないでいかなければなりません。そのために一番大事なのが食べることなんです。どう食べるか、何を食べるか。どういう形で食事をするかが大事なんです。あまり難しく考えずに、自分が元気で生きるための食事はどうなのかということです。コミュニケーションの取れた家族の食卓から幸せな、豊かな、健康な家ができるんじゃないでしょうか。

そろそろお料理に入りましょう。

高嶋:

今日は4品ご紹介いただきます。ガスなどは使わない料理ですね。



星澤:

そうです。外国なら火を使わない料理はサラダしかありません。日本料理はさまざまな生で頂く料理があります。そこには必ず薬味が添えられ、毒のない中和状態にしています。薬の味と書きますね。子どものさび抜きは良くないです。中和させないで生ものを食べるわけですから。

まず和え物です。ヘルシーな胡麻和えです。胡麻をすります。すり鉢でやるのが本来です。面倒がらずにやりましょう。あらかじめすったものは油が酸化してだめです。今日は白合えですから豆腐を使います。布巾で包んで絞ります。これは豆腐の味噌漬けにも利用できます。たんぱく質、脂肪がたっぷりです。洗う時には洗剤が要りません。私はなるべく洗う時に洗剤が要らない料理をするようにしています。洗剤を使わなければ落ちない油は体にも良くないのです。

砂糖、てん菜糖を大匙1、塩小匙2分の1を加えます。白砂糖は使いません。調味料は良いものを使います。今日は柿の白合えです。梨でもいいです。あまり混ぜなくてもいいです。盛る時は景色を盛るように、山高に盛ります。パワーのある盛り付けになります。



次はカルパッチョです。本来はイタリアのベネツィアのオペラ歌手の名前です。今日はサンマです。魚の油は水で洗い流せます。かぼすを用意します。中骨を取ります。まな板を汚さないように紙を使います。そのまま捨てられますから、これもエコです。サンマは皮をむいて斜めにひと口大に切ります。青しそ、ショウガ、わさびも使います。少ししょう油をつけて食べます。

次はネバーギブアップ丼です。どんなことにもへこたれない、根性が付く丼です。納豆です。胚芽もついている納豆です。ビタミンEたっぷりです。納豆の菌は発酵食品の中でも最も強いものです。肌の悪い人、アトピーのある人は1パック食べるようにしてください。胃腸が丈夫になります。肌が良くなります。よく混ぜます。長いもを使います。ねばねばがいいのです。下ろし金では酸化しますので、千切り突きにします。しょう油、酢を少し入れます。これをご飯にかけます。卵の黄身も乗せます。ねぎを加えます。

味噌汁を作ります。なるべく手作り味噌がいいです。贅沢なものではなく、体にいいものを選びましょう。出汁はサケ節を使います。海苔を使います。麩です。糸カンペンを入れます。海草です。熱湯を注いで混ぜます。これで出来上がりです。手軽にできます。私はお茶代わりにお客様にこれを出す事があります。

このように簡単に作ることができます。これが日本食の素晴らしい所です。外国で火を使わないでスープなどは出来ません。味噌と玄米、海草は原爆被害に遭った長崎で、治療に当たった医師団が白血病の予防に役立つことを証明しています。チェルノブイリにも味噌が送られました。玄米は広島でも放射能の火傷に効果があったとされています。

出来あがりでしたので、皆さんに食べていただきますよう。

きれいな色合いも日本食ならではの。きれいなばかりでなく、赤、緑、茶、黒などと色が揃うとそれだけいろいろな栄養が含まれているということです。私は今日も手軽に作る方法でやりましたが、食べることは命をつなぐことですので、短いテレビ番組でもそうですが、メニュー、レシピを考えるのは真剣に、手抜きをせずにやるようにしています。手軽にする工夫はポリ袋クッキングのようなアイデアもありますが、基本は便利は不便ということから発想してください。電子レンジは便利なようですが、原理は振動ですから食べ物のいいところを壊してしまいます。ご飯を温めるのなら鍋やフライパンでも簡単にできます。また、子どもに料理を手伝わせるのも良い食育になります。

高嶋:

エコクッキングということで、ごみを出さない工夫についてはいかがですか。札幌市ではとても生ごみが多いと聞いています。生ごみ減らすECOクッキングについてお願いします。

星澤:

例えば大根ですが、下ろす時には皮のままでもいいのです。煮物の時は皮をむいたほうが美味しいですから、むいた皮をきんぴらに使います。少し溜めておいても悪くなりません。少し高くても良いものを買うと皮も葉も捨てるところがありませんから、生ゴミも少なくなると思います。それを全体食と言います。それが体に有効な食べ方です。魚も全部食べるのがいいのです。ですから小魚は丸ごと食べるようにします。

ECOクッキング

高嶋:

エコクッキングということで、ごみを出さない工夫についてはいかがですか。札幌市ではとても生ごみが多いと聞いています。生ごみ減らすECOクッキングについてお願いします。

星澤:

例えば大根ですが、下ろす時には皮のままでもいいのです。煮物の時は皮をむいたほうが美味しいですから、むいた皮をきんぴらに使います。少し溜めておいても悪くなりません。少し高くても良いものを買って皮も葉も捨てるところがありませんから、生ゴミも少なくなると思えます。それを全体食と言います。それが体に有効な食べ方です。魚も全部食べるのがいいのです。ですから小魚は丸ごと食べるようにします。

高嶋:

先生は毎日のレパートリーをどのように考えておられるのですか。

星澤:

今までとは違うものということは考えます。でも奇をてらうようなものはしたくありません。理にかなった料理、美味しい物を作りたいと思っております。今まで発表しただけで5,300種類ほどになります。ギネスは11年前に取りました。今も更新中です。テレビはこの10月から22年目がスタートしています。北海道の材料でここまでできるのは素晴らしいことだと思います。材料が良ければ、ちょっと手をかけるだけで素晴らしい料理に仕上がります。フードマイレージという言葉がありますが、食卓に来るまでどれだけ長い時間、輸送距離がかかったかということです。日本は6割が輸入ですから、だんとつです。果物などは熟したものを運ぶわけにはいきませんから、遠い国から未熟なものに農薬を掛けながら運ぶのです。

高嶋:

距離が短くて身近にあるものはちょっと高いですね。

星澤:

それが不思議なんです。コストをかけて運ぶ輸入物が安いのはおかしくないですか。作る時のコストが安いのです。北海道は自給率200%なのに医療費がナンバー1なのは食べ物への意識が低いからです。全国でも国家予算の半分は医療費と言われます。そんな国はありません。

高嶋:

いいものを食べて健康になれば、に必要なものに使えるお金ですよ。

星澤:

日本は病気の予防よりも、病気になってからどうするこうするです。後手後手なんです。病気にならないための未病医学をやればいいのです。町や国のせいにしなくて自分でやらなければなりません。一人ひとりの意識の持ち方で変えていかねばなりません。自分の食べていることを学ぶことです。

高嶋:

先生にはECOクッキングをして頂きましたが、3Rということでその1つリデュースがごみになるものを出さないということで、お料理の中にもありました。同じものを繰り返し使うリユースもありました。再利用のリサイクルもありました。3Rは料理にも詰まっていますね。

星澤:

日本は昔からくずの出ない料理をしています。葉や皮を残さないのは昔からです。長野は昔からのやり方を続けていて長生きの県です。医療費も少ない。無医村地区もありますが、健康で長生きですから医者いらずです。大往生の人が多いと聞きます。それも食べ方の結果だと思います。ちょっと意識を変えていただきたいと思います。

高嶋:

今日の夕食から実践していただきたいと思います。ありがとうございました。

閉会挨拶

環境省北海道地方環境事務所環境対策課長の
笹木です。本日はお忙しい中、沢山のご参加を頂き、
誠にありがとうございます。

今年の大会では「3Rはそこにある」をテーマに、
身近にできる3Rの実践方法のご紹介を主眼に開催
いたしました。

今日のトークセッション、ECOクッキングではそれぞ
れの講師や参加者の方から私たちのライフスタイルを
改めて見直す、大変参考になるお話をお聞きするこ
とができたと思っております。本日の大会を盛り上げ
て頂きました発表者の皆様、ECOクッキングの星澤先
生、また、大会の運営に参加頂きましたスタッフの方々
に改めて御礼申し上げます。



環境省北海道地方環境事務所
環境対策課長
笹木 秀敏

これを機会に私共北海道地方環境事務所といたしましても、3Rの普及・推進事業にさらなる展
開を行い、循環型社会の形成に向けてより一層の推進を図って参りたいと思っております。どうぞよ
ろしくお願いいたします。

最後に会場の皆様、3Rは私たち一人ひとりの日常の取り組みです。今日から誰でも出来ること
から3Rを実践して頂ければと願っております。本日はどうもありがとうございました。

平成24年 12月

環境省 北海道地方環境事務所 環境対策課

〒060-0808
札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎
TEL 011-299-1952
FAX 011-736-1234

委託機関 ㈱セレスポ 札幌支店

〒003-0809
札幌市白石区菊水9条3丁目5-13
TEL 011-821-1810
FAX 011-821-1811

本事業は、環境省北海道地方環境事務所の委託により実施したものです。[禁無断転載]

この印刷物は、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料「Aランク」のみを用いて作製しています。

