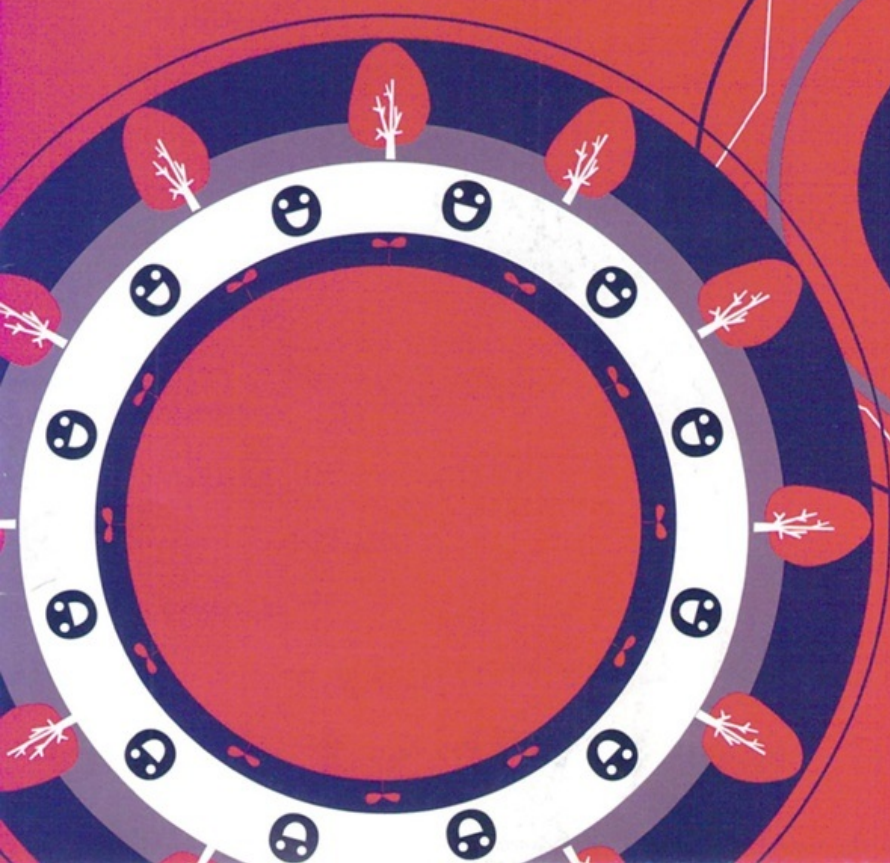


大学生発！人と地球と笑顔のためのフリーマガジン

**TAKE
FREE**

Jan.2010

s u s t e c o 



特集：私

自分によいことをしよう！

世の中にあふれる「エコ」。

本当にエコなことって何だろう。何をすればいいのか分からない……。

そんなあなたに、サステコは提案します。

サステコの3つの理念

未来までハッピー、 それが持続

楽しく生活していたら、環境にも貢献していた。サステコは、地球も笑顔になれる情報を発信します。

地球もそうだけど、 人のために

気になった記事があれば、少しでも取り入れてみてください。きっと自分に地球に良い形で返ってくるはずですよ。

ピンときたら行動

今も未来も笑顔が続いたら素敵じゃない？
ずっと先まで笑顔を大切にしていける社会。
それがサステコが目指していることです。

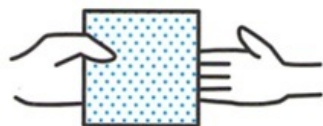
sustainability + ecology

s u s t e c o

WATASHITECO ワタシテコ

読み終わったサステコは、
設置場所に戻るか友達に渡して下さい。
みんなで読めば、その分資源を節約できる。
そんな、新しいフリーマガジンの読み方の提案です。

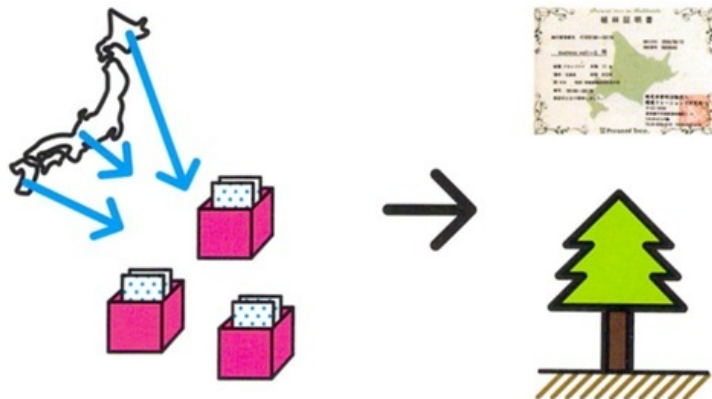
渡す



戻す



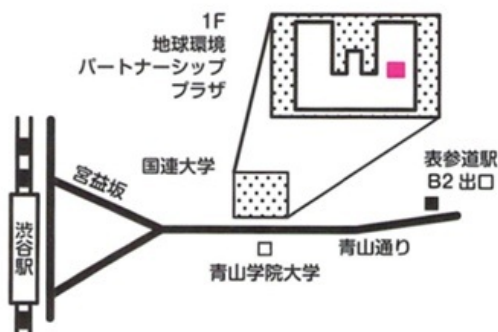
4月15日に回収します



設置場所にあるサステコは、すべて回収されます。
100部回収することに1本の木を植えます。

協力：NPO 環境リレーションズ研究所
<http://www.presenttree.jp/>

ある場所にサステコを持っていくと50rゲット！rって何！？



みなさん、アースデイマネーを知っていますか？アースデイマネーとは渋谷、表参道エリアを中心に展開している地域通貨のこと。ゴミ拾いなどのボランティアに参加し、地域にイイコトをするともらえます。通貨の単位は1r（1円相当）。今回、サステコはアースデイマネーと協力しています。サステコを地球環境パートナーシッププラザに持っていくと50rがもらえます。このプラザは国連大学の建物内にあり、色々な展示をしています。付近はおしゃれな街並みです。近場の人はサステコを戻しに行って、rを手に入れよう！

アースデイマネーが使えるお店やもらえるイベントはこちら！
<http://www.earthdaymoney.org/>



身近な幸せおいてます。

目の前のことに追われて日々を過ごしていると…ついつい見失ってしまいがち。「私」にいいことってなんだろう？健康、友達との時間、おしゃれ……。実は、自分にいいことは最も自然なこと。自分も気持ちよく、周りも気持ちよく、そして地球も。今回の特集では、そんな「私」にいいことを集めてみました！

- | | | | |
|----|-------------------------|----|---------------|
| 06 | 冬のほっこりおしゃれ | 18 | ルームシェアしてます |
| 08 | 大切なキミへ | 20 | 知ってこ |
| 12 | もう生理に悩まされないもん！ | 22 | 日本の外を見てみよう |
| 14 | 鍋バしょ！ | 24 | よく見かけるラベルの謎 |
| 16 | 酒井景都がスローに語る
「私」のスタイル | 25 | 支援のプロを、世界の現場へ |

冬のほっこりおしゃれ

Winter Warm Fashion

model : Kakuta Miwa text : Endo Sawami
photo&styling : Nishi Kaori design : Yamamoto Yasuyuki
background pictures : Dominic/-bc/Humanoide on flickr





冷
わ
え
た
冷
し
え
た
な
ち
ん
で
す



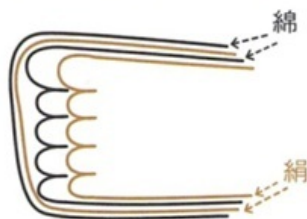
どんなに寒くても、おしゃれに気は抜けない！でもみなさん、無理なおしゃれをして、外の冷たい風に震えていませんか？

とはいっても、室内へ入れば暖房でのぼせてしまう、なんてことも。実はどちらも「冷え」が原因。暑がりなあなたも注目！冷えは冷え症さんだけの問題ではないのです。冷えとは、からだの下半身が冷たく、上半身が熱い状態のこと。これを改善するため

には、上半身を厚着しすぎずに足元をしっかり温めることが大切。そこで簡単おすすめなのが靴下の重ね履き！

冷えを取ると、血や気の循環がよくなり、健康にも美容にもいいのだとか。イライラや憂鬱な気分、肌荒れだって心身の冷えが隠れた原因。さあ、わたしのためのおしゃれを始めよう！

HOW TO?



基本は、絹の5本指靴下、綿の5本指靴下、絹の靴下、綿の靴下の重ね履き

POINT

あとはお好みの靴下を自由に重ねちゃおう
寝るときだって1日中
足を締めつけない良質な素材選びもポイント
中には気分で10枚重ねちゃう人もいるって噂

大 切 な
キ ミ へ

「恭順たる気持ちを
一番大切に
生きて
生きる!!」

首都大学東京3年 学生パパから息子恭一君へ


photo by YuyaNatsui



苦しい練習もみんな
と一緒にだったから笑顔
でがんばれた。
みんなありがとう。

東京女子大学3年 チアガールの仲間へ

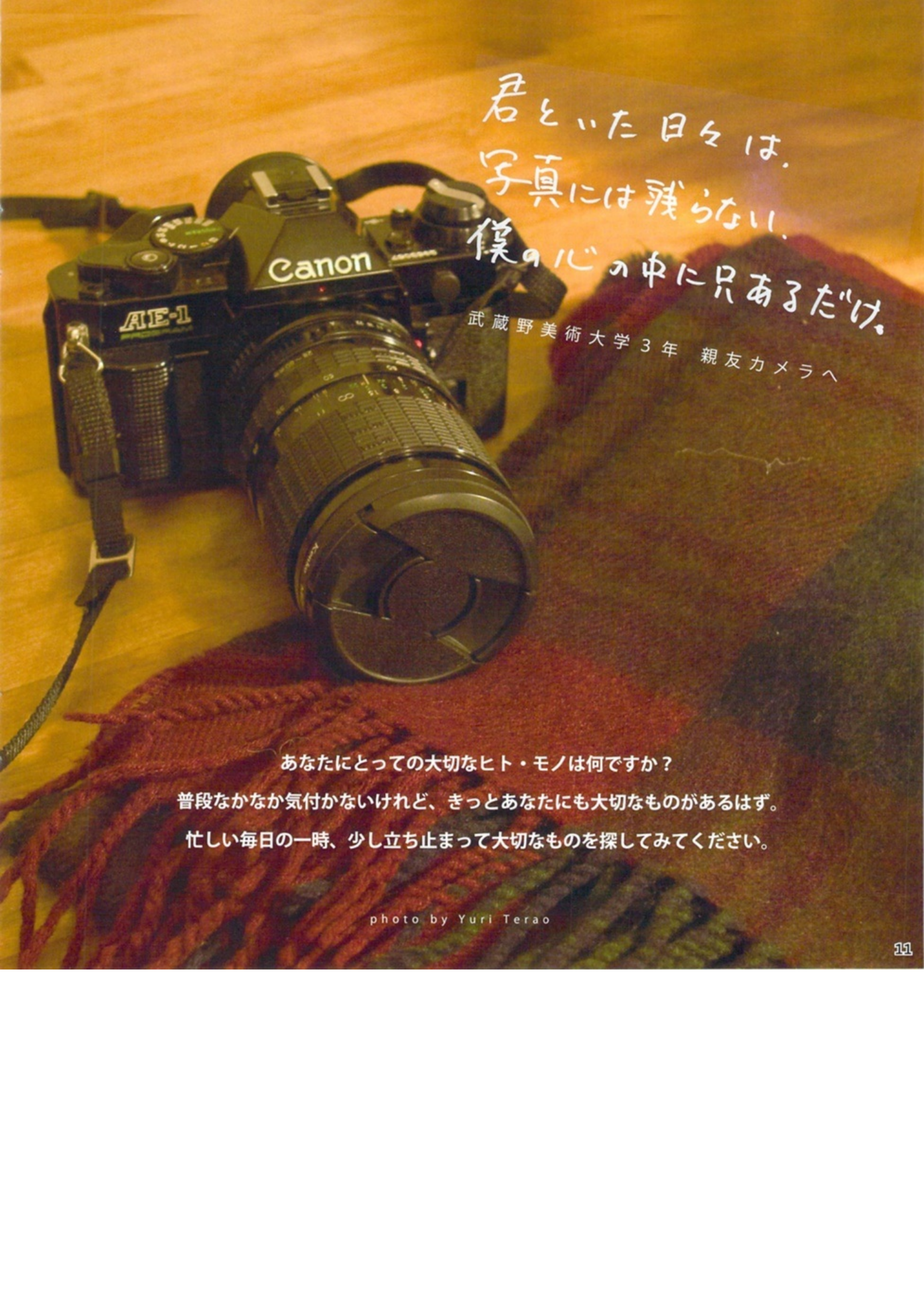
photo by Yasuyuki Yamamoto



出会いは中一の春お前と共に夢を
掴むと誓った。どんなにお前が
汚れようともお前がいる限り
俺は挑戦し続ける。

法政大学3年 相棒グローブへ

photo by Yuya Natsui



君といた日々は、
写真には残らない。
僕の心の中に只あるだけ。

武蔵野美術大学3年 親友カメラへ

あなたにとっての大切なヒト・モノは何ですか？

普段なかなか気付かないけれど、きっとあなたにも大切なものがあるはず。

忙しい毎日の一時、少し立ち止まって大切なものを探してみてください。

photo by Yuri Terao



Writer : S.Kubota Designer : K.Seki

もう生理に悩まされないもん！

女子みなさんに朗報です！毎月やってくる女の子特有のアレ。痛みを伴ったり、気分が落ち込んだりするアレ。そう生理です。女の子の体と心に深〜い関係があります。「月経の血をコントロールする」「気分が沈まないようになる」。生理と心地よく付き合う方法を紹介します。

「生理の血をコントロールするなんて無理でしょ」と思ったアナタに！

今回、取り上げるのは「月経血をコントロールする」というもの。「エッ、あの血を止められるの……！？」という人も多いと思いのではないでしょうか。津田塾大学の三砂ちづる教授によると、昔の日本女性は自然に止めることが出来ていたそう。下着も着けず、軽く綿をつめておいてトイレではずして腹圧で血をまとめて出す。これがかつての日本女性でした。確かに、今は便利な使い捨てナプキンに頼りがちです。

ではどうすればいいのかというと、骨盤底筋と呼ばれる膣口付近にある 8 の字の形の筋肉がその鍵を握っています。現代の女性はこの筋肉がたるみ、さらに子宮がこり固まっている人が多くなっています。そこで、子宮をゆるめ、膣口をキュッと締めることでコントロールがしやすくなるのです。

このコントロールができるようになると、色々な効果が現れます。月経が3日で終わったり、月経痛が楽になる人もいるそう。それだけでなく、冬の冷え症にも効いたり、気持ちが落ち着く効果もあるみたい。女の子の悩みのタネは身体とつながっているんです。

もっと月経血コントロールのことを知りたい人におススメの1冊

題名：ゆる体操で月経☆美人 子宮をゆるめてキレイ&快適
著者：高岡英夫
出版社：アスペクト



今回、月経血コントロールができるようになる方法として紹介するのは、「ゆる体操」。この体操では、硬くなった子宮をほぐし、骨盤底筋を鍛えることができます。ということで今回は「坐骨モゾモゾ座り」と「股キュートロトロ体操」を掲載します。



坐骨モゾモゾ座り

「モゾモゾ」と言いながら、お尻を左右に動かし、骨盤から突き出た骨（座骨）をイスにこすりつけるようなイメージで動かします。（図1）次に短い2本のレールを行ったり来たり滑る感じで、軽く座骨を前後に動かします。（図2）



股キュートロトロ体操

骨盤底、股をキューと絞って引き上げます。（図1）股を引き上げた状態をキープしながら息を吸っていきます。（図2）その際、骨盤底の張りを感じるはずですが。そして息を吐きながらトロトロにゆるめるようにゆるめていきます。（図3）

© 2002 Hideo Takaoka 運動総合科学研究所

家族や友人などの中でゆる体操の一部を教え合う行為については問題ありませんが、ゆる体操の指導者資格を持たない方が多数を相手に、または業務としてゆる体操を指導することは、著作権法違反となりますのでご注意ください。

この記事では月経血のコントロールを紹介しました。実践してみた人の中には、「卵子がどこにいるかわかるようになった」なんて人もいます。自分の体のことなのに、なんかめんどくさい……。でも、いざ向き合ってみると、意外と自分の体を大切にすることで色々な悩みが解決したりします。困ったちゃんな生理に手を焼いている女子のみなさん、ぜひやってみては？

鍋パシよ!

切って煮るだけ。野菜がたっぷり食べられる。鍋のいいところってそれだけ？
いやいや、そんなことないです。みんなで湯気のある鍋を囲めば、お腹も心も大満足！
ついでに、電気や暖房も最小限に抑えられて環境にいいってステキ。
鍋をつついて、寒い冬を楽しもう♪

記事：杉野慧 / デザイン：寺尾友里



1 ネタプラスしてみよう



キムチ鍋

入れすぎ注意



納豆巾着



セロリ



チーズ



豆乳



ミルク鍋

寄せ鍋+生クリーム



ゆず胡椒



レモン



トマト



豆乳鍋



キムチ



カレールウ



青のり



練りごま

酒井景都がスローに語る「私」のスタイル

～森ガールからオリーブ少女まで～

文章・構成・デザイン 関 和音

『Made in COLKINIKHA』のオフィスは中目黒駅から4~5分歩いた場所にある。1月16日に初の直営店をオープンするにあたり、オフィスも移転したとのことだ。

「段々、お店をやっているって自信が付いてきたんです。それでそろそろ路面店を出してみると良いんじゃないかなって思っただ。」

雑誌『Olive』のモデルとしてデビューした酒井さん。大学在学中に立ち上げたファッションブランドが『Made in COLKINIKHA (コルクニカ)』だ。コルクニカが大きく脚光を浴びるきっかけとなったのが、近年の『森ガール』のムーブメントである。

「最初に立ち上げた時はオリーブ世代だった方達が買ってたんですけど、新世代の方にも広がって。それがすごく嬉しいですね。」

酒井さんの目には『森ガール』はどのように映っているのだろうか。

「もしかしたら(ファストファッションなどの)マスに対するアンチテーゼなのかな、って思ったりしますね。皆、他人目線が気になったりするじゃないですか。こういう服が好感度高いから着るとか。でも他人がどうとかじゃなくて、自分がどうしたいかっていうのが森ガールの子たちは凄く強いのかなって。」

80年代から90年代にかけて流行した『オリーブ少女(雑誌『Olive』を愛読していた若い女性たち)』との共通点も感じるという。

「普通のファッション誌ってファッションだけが切り口なんですけど、オリーブはちょっと『暮らしの手帖』とか『ku:nel』っぽさがあったり。森ガールも生活面までトータルでこだわる子たちが多いので、似てると思います。」

オリーブ少女のファッションとはどのようなものだったのだろうか。

「ナチュラルでありながら、個性的な要素をブ

ラスしたファッションだったと思います。アニエスベーやセントジェームスのボーダーの長袖のTシャツと45rpmのデニムがマストアイテムでした。誌面では、ドレスにスニーカーを合わせるような奇抜なスタイルを提案する“お酒落ルール違反”という企画もありましたね。」

デザイナー、モデル、歌手活動と幅広い活動を続ける酒井さんは07年に『100万人のキャンドルナイト』のイメージモデルを担当した。「個人的にキャンドルが凄く好きで。それで多分、すっごい私エコなんです。電気つけないのが好きで、明るいうちは自然光が好きだったりとか。後、夜は友達来た時とかはキャンドルだけにして、お酒飲みながらずっと喋ったりするんですけど。そういう省エネな事が好きですね。」

酒井さんはエコやロハスについてどのように考えているのだろうか。

「今ナチュラル系の人って10年前めっちゃタバコ吸ってた気がするんですよ(笑)だからその辺が不思議なんです。最初に誰が言い出したのかは分からないんですけど、例えば素材もナチュラルな物を選ぶ方が多かったです。食べ物にしてもオーガニックな物を選ぶ方が多かったです。それは凄く良い事だと思います。」

最近では有機野菜の魅力に気付いたという。「最近、ちょっと高いんですけど、有機野菜の宅配サービスを取り始めたんです。母が有機農法とかを気にしていて、半ば無理やり(笑)でも料理しなくても、切って食べるだけなんです。美味しいですよ。」

コルクニカでもエコバッグを販売している。「コルクニカの余った生地を裏地に使って作ったんです。裏地って大体工場に預けとくと捨てられちゃうんですけど。“袋要りません”って

用途だけじゃなくて、素材面でもエコなバッグを作りました。同じ物をもう一回作ってくださいって言われるんですけど、すると(余った生地の再利用という)主旨が変わっちゃうんで。あくまで生地が無くなるまでって感じて作りました。」

コルクニカの商品には「長く使ってほしい」との思いを込めているという。

「沢山買って来年はこれ去年の服だから要らない、ってなるよりは、一個良い物を買って、その一個をずっと使ってほしいなって思っています。コルクニカはそういう気持で(商品を作っています)。」

初の直営店オープンにあたり、楽しみにしている事があるという。

「量産物って店頭で服が出るまでにブランクがあるんですよ。でも、一点物は思いついたものがすぐお店に出せる。ウチは結構一点物が人気があるんです。特別感があるからか、出したらほとんど売れていきます。なので、直営店で出せるのは嬉しいですね。」

一方で、これまでに思い悩む事も多々あったという。

「売れる服と作りたいもので、デザイン上の葛藤が生まれたりとか。でも、そういうビジネス面も含めて最近楽しいなって思ってます。」

「これからの地球のためにこうしなきゃいけないとかは実はそんなに無いんです。」と語る酒井さん。

「でも実際は古着が好きだったり、キャンドルが好きだったり、バスに乗るの好きだったりとか。結局知らないうちにエコな方に選択肢がいたりしている事が多いですね。」

酒井景都 Kate Sakai

1982年イギリスアンティーク屋を営む両親の元に生まれる。96年雑誌『Olive』（マガジンハウス）でモデルデビュー。慶応大学在学中の02年、COLKINIKHA（コルキニカ）を新宿伊勢丹解放区でスタート。毎期物語性のあるコレクションを展開。他にも中田ヤスタカ氏との“COLTEMONIKHA”としてのミュージシャン活動や、資生堂マジョリカマジョルカでのアクセサリデザイン、執筆活動などその活躍は多岐に渡る。著書に『europikha（ヨーロッパピカ）』『millie moi（ミリーモイ）』（マーブルトロン）がある。



絹シフォン 2way ワンピース
シフォンに薔のような刺繍を施したかわやかなワンピース。スカートとしても使用できます。
1万9950円。



レースエコバッグ
コルキニカの定番バッグ。白いレースのプリントがキュート。
4410円。



ルームシェア してます



ルームシェア、知ってますか？最近、都内を中心にルームシェアをする若者が増えています。家族でもなく、恋人でもでもない人たちと空間を共有し、一緒に暮らすライフスタイル。実際の暮らしを聞いてみました。（※家賃は一人当たりになります。）

#1 こたつを囲む暖かさ

東京都中野区
男性5人、女性1人
月4.5万円

■暮らしの工夫

家事などの分担は決めず、気付いた人がやるようにしています。そして月1回の「家族会議」でお互いに言いたいことを隠さず言うようにしています。喧嘩を防ぐ秘策です！

■ルームメイトと過ごす時間

学校や仕事から帰ってきてから寝るまでリビングで話しています。テレビ見てるよりお喋りしてる方が長いかも。毎月29日は大掃除の後、肉が食卓に並びます。

■困ったこと

一人ひとりの個室がない。一人りになりたいときは近所のカフェでゆっくりすることにしています。そういえば、恋人同士の喧嘩を家の中でされたときは困ったな.....。

■良かったこと

「おかえり」と言ってくれるから家に帰ってくるのが楽しいです。外に出る際は「いつてらっしゃい」。誕生日には他の友達も呼んで大勢で祝います。

#2 学校も一緒！ 女の子2人のシェアライフ

東京都豊島区
女性2人 月5万円

■暮らしの工夫

男子は泊めず、来客がある場合は事前に知せておきます。

■ルームメイトと過ごす時間

一緒にテレビを見たり、ご飯を作りながら込み入った深いことを話せます。大学でも一緒にいるから普段でも「コンビニ行こうよ」とか気軽に誘ってますね。

■困ったこと

残念なことに脱衣所がないです。だから友達に泊まって着替えるときは部屋を閉め切る！

■良かったこと

一人暮らしに比べて家事の負担が減り、生活費が安くなります。それに話し相手があると不安なことも解消されやすいですよ。

#3 一つ屋根の下の「世界」

東京都中野区
男性4人
(日本：2、カナダ：1、スウェーデン：1)
女性4人
(日本：3、韓国：1)
月5,6万円程度

■暮らしの工夫

月1回生活費として一人300円徴収です。あとゴミ出し係などは分担制にしています。

■ルームメイトと過ごす時間

夜は誰かしら居るし、顔を合わせれば会話になります。休日は一緒にご飯作ったり、カラオケや映画行ったりしてます。

■困ったこと

女子なのに洗濯物の下着を床に落としたままだった！私は気にしない性格だけど、お姉さんから怒られた.....。

■良かったこと

「お帰り」と言ってくれる人がいるとホッと安心した気持ちになります。この家では英語も身に付くし、社会人が6人と多いから勉強になりますね。

インタビューを通して感じたのは、ルームシェア生活を送る中で生まれる暖かさ。一人では事務的な作業になってしまいがちな掃除や炊事も皆となら楽しく行えそう。いまどきのライフスタイル、ルームシェアのサイトも増えてきているので一度覗いてみては。

リサイクルショップ、そこは古びた服と雑貨が山積みされた閉鎖空間……

あなたはそんなイメージを抱いていませんか？でも、そんな時代に終わりを告げるお店が丸の内のど真ん中にオープンしたんです。オシャレでエコなリサイクルを叶える、夢のようなショップ、「PASS THE BATON」。このお店、ただのリサイクルショップじゃないんです。まるでおもちゃ箱をひっくり返したようにキラキラした店内。そこでは、著名人の愛用していた洋服や、有名デザイナーのインテリアなどが、なんと定価の半額以下で買えちゃうんです。

扱ってるアイテムも、アンティークジュエリーからミニ盆栽まで(!)とかなり幅広い。不要なものの売り買いをするだけが、リサイクルじゃない。安さばかり、さらにオシャレとエコが融合した、一步先のリサイクルを始めませんか？首都圏外のオシャレ学生もご安心あれ。HPからの購入も可能です。WEBSHOPのみで扱っているアイテムも多数あるので要チェック。「オシャレなデザイナーものが安く欲しい!」「一点モノのヴィンテージアイテムをゲットしたい!」—PASS THE BATONがそんなあなたの願いを叶えてくれるはずです。



PASS THE BATON
<http://www.pass-the-baton.com/>

YES RECYCLE, YES OSHARE.

Lifestyle

文：森田舞

知ってこ

「海ってなに？」 そこにあった答えとは

海とは、どこまでも続く水の世界……

この映画に出会うまで、わたしはそう思っていました。ところが実は、空があり雲があり、光の差し込む底には山や谷もある。陸と同じような光景が海の中にも広がっているのです。いままで知らなかった本当の海の世界。映画「オーシャンズ」にはその全てが詰まっています。クジラが自由に泳ぎまわる姿、果てのないクラゲの大群。日常では決して触れることのない映像の数々に、どこか懐かしさを覚えます。そして、気づけば自分が海の中にいるような錯覚を起こしているのです。その臨場感は、まる

で瞬きのたびにまぶたに水の重さを感じるよう。しかし、そこは“美しさ”と同時に“悲しさ”が共存する世界でもありました。尾ヒレを失いもがきながら海底へと沈んでいくサメ……流れだす血の向こう側からこちらを睨むその目は、私たちが犯した過去の大きさを訴えかけます。海の世界からまたひとつ、人間の手によって命が消え去ろうとしているのです。過去・現在・未来の混在する103分間の海への小旅行。すべての命が生まれた世界へ、答えを探しにいったみませんか？

Movie

文：藤原博美



© 2009 Galatée Films - Pathé - France
2 Cinéma - France 3 Cinéma - Notro
Films - JMH-TSR

映画「オーシャンズ」
2010年1月22日(金)よりTOHOシネマ
ズ日劇ほか全国で公開中



第三世界ショップ
<http://www.p-alt.co.jp/asante/>

Love

文：成田典久

もうすぐバレンタインですね。今年のプレゼントの予算はいくらですか？えっゴディ●買うんですか！その予算で手軽に国際貢献しませんか？「ええっ私が国際貢献！？」そう、あなたが買うものを「チョコ」っと変えるだけでできるんです。フェアトレードを知っていますか。簡単に説明すると途上国の生産者に適正な対価を払って、モノを輸入するシステムや運動のことです。今、農家では十分な収入を得られないため、働く子どもたちがたくさんいます。現地の人たちに対し、商品に見合う金額で買取ったり、労働に見合った賃金を支払う

ことによってこうした問題が緩和していきます。「で、どこで買えるのん？」という方のために、編集部がオススメするのがtのトリュフチョコです。食べてみると「おお！ほろ苦くてきめ細かい、農耕ならぬ濃厚な味」実はチョコでは珍しいオーガニックなんです。農薬を使わずに土壌の力を活かした栽培で体にもやさしい～。今年のバレンタインは「おいしい」だけじゃなく「やさしい」チョコレートをえらんで口元から愛の大革命を巻き起こそう。

バレンタインに「チョコ」っと国際貢献♪

知ってこ

Technology

文：奥野恭子

各種作物・微細藻類（ボトリオコッカスを含む）のオイル生産能力の比較

作物・藻類	オイル生産量 (t/ha/yr)	必要な面積 (Mha)
トウモロコシ	0.17	1.54
大豆	0.45	594
パーム	5.95	45
ココナッツ	2.67	99
微細藻類	136.9	2

藻のオイル生産能力の高さが一目瞭然です

引用
 環境技術学会 2009/3 pp.160-164

藻から石油、さらにはキッカケも

今、藻についての研究が熱いことをご存知ですか？世界の研究者は我先にと藻からとれる石油について研究を進めています。数ある藻の中で一番重油の生産効率が高いのがボトリオコッカスという藻です。なんとこの子は光合成で重油を生産してしまうのです。え、じゃあ石油ってまだ使い続けていいの？そんな歓喜の声をあげたくありませんが、現段階の技術ではまだまだ赤字生産なのです。黒字生産にするにはあと1ケタ生産量をあげる必要があるのだとか。ボトリオコッカスの石油で暮らす日が来るのはまだ先のようにです。では、そんな彼らの

活躍を待つ時間、私たちに何ができるのでしょうか。一つの提案は、新しい技術を迎える準備を整えること。それは、「エコバックは携帯と同じくらいどこでも一緒」そんな小さな準備でも良いのです。「私」から始められることがたくさんあるはず。これから活躍するであろうボトリオコッカスさんたちも、できることならそんな心配りのある社会であってほしいのではないのでしょうか？藻がつくってくれるのは、石油と私たちが変わるキッカケ。捉え方ひとつで、見える世界が変わるかもしれないですね。

日本

の外をしてみよう



文：久保田瞬 / デザイン：山本泰之

最近、日本でも環境の話が当たり前のように取り上げられるようになってきました。ニュースでは○首相がCO2の削減目標を25%に決めたとか、環境税がなんとらとか……。温暖化は怪しいなんて話もよく耳にします。でも、なかなか日本以外の国の話題が出てくることは少ないのが現状。世界には、ビックリするような画期的な取り組みをしている国や企業があったりするんです。そこで、今回はそんな世界の一端を紹介しちゃいます！

SWEDEN

編集長は見た！環境先進国スウェーデンの実情。



上：エコマークつきの洗剤（紫）と、そうではない洗剤（白）
右：各メニューに二酸化炭素の排出量が書かれている



北欧最大の国スウェーデン。北欧といえば、おしゃれなデザインが有名ですが、世界で最も住みやすい国々と言われています。スウェーデンも環境や福祉の面ではトップクラス。住みやすい社会の実現を目指しています。

では、本当に住みやすい国なのか、どこらへんが住みやすい秘訣なのか実際に確かめてきました。

まず特筆すべきは、選択肢の広さです。スーパーマーケットに入ってみると、中は日本のスーパーと何ら変わらない様子。陳列棚をよ〜く見ると、環境に配慮した証であるエコマークが至るところにありました。こうしたマーク付きの商品が普通の商品の隣に並んでいて、値段も少し高だけ。「たまにはちょっといい物を買ってみようかな」と気ままに選べ

ます。また、ファストフード店に入ると、それぞれのハンバーガーのメニューの隣に二酸化炭素の排出量が書いてあります。環境に配慮した生活を送りたい人たちの思いに、ちゃんと応えているんですね。

そして、もう一つ気になったのが、働き方。どんな仕事でも定時帰りが基本です。残業が当たり前の日本と比べると信じられない！夕方には、公園で子供のブランコを押すお父さんの姿が見られます。さらに、仲良くベビーカーを押して並んで歩く、お父さん連れも。こうした日々の生活が豊かな国の秘訣なのかもしれません。

環境対策というと先進国、特に北欧やドイツなどヨーロッパが有名です。途上国はどちらかというと消極的……と思いきや、あるんです。それがブラジル。アマゾンの熱帯雨林を抱えるブラジルは、最近森林破壊への対策をきっかけに環境政策を推し進めています。

その一例が都市。ブラジルには世界でも有数の環境都市があることでも知られています。その都市の名前はクリチバ！人口約170万人の都市でありながら、「世界一革新的な都市」と呼ばれています。そのクリチバで最も特徴的なのが公

共交通。公共事業にお金がかかる地下鉄はなく、郊外まで一定料金のバス網を整備。また、公園がたくさん作られています。一人当たりの緑地面積は30年間で1㎡から49㎡に増加、世界第2位です（東京は推定約6㎡）。公園では羊が草を食み、芝生の整備をしてくれます。それが都市の至る所にあるとはビックリ。都市と言えばビルが立ち並び人が集まってごちゃごちゃいしている、そんなイメージを覆す新しい都市の形を提案しています。

中国は公害などの対策が遅れている印象がありますが、経済成長の追い風を受けて、企業の動きが活発です。環境関連の企業もその流れを受けて急成長しています。今回注目したのは、太陽光電池のパネルと製紙。

2006年まで太陽光パネル市場のシェア世界NO1は日本のシャープでした。しかし、日本の太陽



光パネル産業は縮小気味。代わりに台頭しつつあるのが、中国の「サンテックパワー」社。設立は2001年ですが、ついに今年、世界最大の太陽光パネルメー

カーになる模様です。

製紙産業では、アディダス社やコカコーラ社のダンボール箱の95%を手掛けている玖龍紙業（ナインドラゴンズペーパー）社。この会社のダンボールは全て再生紙で、中国国内の古紙回収と古紙を輸入し、再生したダンボールを世界中に輸出するという画期的なビジネスを行っています。社長は中国一の女性富豪（2006年）。さすが勢いのある中国という印象を受ける会社です。



アイスランドはノルウェーの北東、大西洋に位置する北極圏の先進国です。人口は28万人と小規模ながら、日本と共通点が多いのも特徴です。アイスランドも日本も、島国で火山国です。

この国では、氷河を利用した水力と地熱で電力を全てまかっています。つまり電気に関しては完全に再生可能だということ。2030年には電気だけでなく、全てのエネルギーを再生可能にすることを目指しています。そこで問題となるのが車の燃料、特に輸送用の燃料です。バスやトラックを電気自動車にするのはなかなか難しい……。そこで国をあげて水素を使った燃料電池の導入を実験的に進めています。でも、よく考えてみるとその水素をどうやって作るんだろう。日本の燃料電池は、結局石油を使って水素を調達していたりします。これじゃあまだまだ再生可能とは言えない……。アイスランドの場合、地熱のエネルギーを使って水素を作っているんです。現在では、首都レイキャビクを走るバスが水素で動いているんだとか。

よく見かけるラベルの謎

商品を買ったとき、そのパッケージの裏面には、カロリーや成分表示などさまざまな表記が並んでいますよね。そしてもう一つ、忘れてはいけないものが。そう、「環境ラベル」です。今回はそんな環境ラベルの、「え、そうなの!？」を楽しくクイズにしてみました。さあ、何問解けるかレッツトライ!

QUIZ 01

アルミ缶とスチール缶にそれぞれついているこのマーク。では、アルミ缶とスチール缶はどのように使い分けているでしょう?



- ①リサイクルのしやすさから
- ②材質、内容物の違いから
- ③とある開発研究者の一言から



A. ②
アルミ缶は軟らかいので、中からの圧力がないとつぶれてしまいます。そのため、ビールや炭酸飲料など冷やして飲むものに使われます。一方、スチール缶は硬く、高温・高圧殺菌が必要なもの、温めて飲む紅茶やコーヒーなどに使われます。

QUIZ 02

次のもので「エコマーク」がついている商品があるものはどれでしょう?



- ①消火器
- ②エアコン
- ③化粧品(内容物)

A. ①
エコマークは、財団法人日本環境協会エコマーク事務局が地球にやさしく、環境への負荷が少ないと認定した商品につけられます。消火器は、再生材料を40%以上使用するなどの基準項目をクリアしたものに、エコマークの使用が認められています。

QUIZ 03



ペットボトルについているリサイクルマークの数字の「1」は何を指しているでしょう?

- ①リサイクルが一回された
- ②商品の品質が安心・安全で一番
- ③アメリカが定めた材質分類のコードナンバーが1

A. ③
米国プラスチック産業協会が材質別に分類したマークで、1は「ポリエチレンテレフタレート (PET)」という材質につけられます。ペットボトルのほか、しょうゆやお酢のボトルにも使用されます。ちなみに番号は、1~7番まであります。日本ではこの「1」のみに表示義務があり、他は「プラ」マークで表示されます。





peace winds JAPAN
支援のプロを、世界の現場へ



PEACE WINDS JAPAN (PWJ) は主に、戦争や地震が発生したときの食糧・生活物資の配布や医療支援を行う NGO です。日本に本部を置き、世界各地で活動しています。日本で寄付金を集め、被災地で活動費用に充てています。具体的な活動としては、難民キャンプへの物資供給、紛争地での教育機会の提供、農業やフェアトレードの促進などを行っています。



左の QR コードから、今号のサステコについてのクイズに答えるページに飛べます。なんと、それに答えるとサステコ編集部が、読者の皆さんの正解数 ×10 円分の水を寄付しちゃいます。この寄付は NGO ピースウィンズジャパンの、アフガニスタンで乾燥地帯に水を提供するプロジェクトに対して行われます。アフガニスタンで1人が一日生きるために必要な水は、50 円で供給できると言われています。現地での活動には飛行機やトラックの燃料や安全予防にコストがかかります。

<http://enq-maker.com/9i-BFAa>

Present



応募はQRコードより！
<http://enq-maker.com/9i-BFAa>

golla of finland



Golla Japan
<http://www.golla.jp>

北欧フィンランドのデザインカンパニー golla (ゴッラ)。
15インチのノート PC にぴったりの PC バッグです。超軽量で、
取っ手も付いているので持ち運びも便利。ジッパーで開閉するタイプで、
アダプターやメモ帳などが入る予備のポケットも付いています。さらに、
柔らかい内側の素材は、ノート PC に傷が付かないように保護します。



株式会社生活の木
<http://www.treeoflife.co.jp/>

ハーブある暮らしの提案を行う生活の木。
その活動は世界の人々との共生を目指し、福祉活動を充実させ、
地球環境を護るなど様々な角度からなされます。
そのひとつ、生産を担う地域コミュニティと価値観を共有する
人々をつなぐ「コミュニティートレード」から生まれたシアバ
ターソープ。ガーナの女性グループが真心こめて手作りしました。
全5種類のうち、どれが当たるかはお楽しみに。



株式会社貝印
<http://www.kai-group.com/>

生活のすべてのシーンで活躍する、携帯タイプの浄水タンブラー
です。水道水を注ぐだけで、おいしい安全な水が作れます。し
かも、バックに入れて持ち運べる大きさなので非常に便利。
水道水を入れるだけでいいので、毎日ミネラルウォーターを買う
よりずっとお財布にも優しい、問題に答えて、手軽に上質な水を
飲めるオフィスロカを手に入れてください！



フェアトレードカンパニー株式会社
<http://www.peopletree.co.jp/>

人と地球にやさしい貿易「フェアトレード」を行い、持続可能な
社会の実現を目指していくピープル・ツリー。
フィリピンの太陽の恵みをたっぷり浴びた無添加、着色料未使用
のドライマンゴ。保存料の代わりにシロップに漬けたしっとり
とした食感に、甘さと酸味が加わり、それはもう病みつきに！
フィリピンからの温かい贈り物、ぜひ味わってみてはいかが
でしょうか。

Publisher

久保田健司

Producer & Editor in Chief

久保田瞬 (慶應義塾大)

Vice Editor in Chief

百々菜津美 (東京都市大)

杉野慧 (東京家政大)

General Manager

関和音 (デジタルハリウッド大)

Art Director

山本泰之 (武蔵野美術大)

Writer

遠藤紗和見 (文化女子大)

奥野恭子 (東京都市大)

小野田真治 (東京都市大)

田辺沙織 (獨協大)

成田典久 (立教大)

藤原博美 (東京家政大)

森田舞 (立教大)

山本彩 (東京女子大)

用水真有 (法政大)

若松洋 (慶應義塾大)

Designer

寺尾友里 (武蔵野美術大学)

Special Thanks

末吉剛士

杉本千鶴

川島悟一

渡辺パコ

石原学

設置協力者の皆様

祝・第10号

編集後記

今号で中心メンバーが卒業します。やばいけど穴は埋めます。むしろレベルアップしなきゃならない。…と無責任に言ってみる(笑)がんばるので楽しみにしててください。あ、メンバー募集中です！報酬は「やりがい」(杉野)

10号を作っている12月にはCOP15なんていうビッグイベントもありました。そして今年は、「生物多様性」の一年です。徐々にメディアなどで目にする機会も増えるのではないのでしょうか。(久保田)

サステコも記念すべき10号を迎えることができました。今回は、取材や撮影が多くて楽しかったなあ。2010年、今年こそはダイエットでもしようかとふと考える今日この頃。これからもサステコをよろしくどうぞ。(山本彩)

サポート団体

日立環境財団



発行元

サステコ編集部

〒101-0054

東京都千代田区神田錦町1-14

ウキガイビル7階

環境リレーションズ研究所 内

info@susteco.org

設置場所一覧

資源の有効活用のため、1冊のサステコをできるだけ多くの人に読んでいただくスタイルを提案しています。(詳しくは3ページをご覧ください) 読み終わったら、知り合いの人に渡すか、設置場所に戻して、ご協力をお願いします。



大学・短大

北海道・東北地方 北見工業大学

中部地方 金沢大学、金沢美術工芸大学、信州大学、新潟大学

関東地方 お茶の水女子大学、高崎経済大学、首都大学東京、上智大学丸善、筑波大学、デジタルハリウッド大学、東京家政大学、東京学芸大学、東京経済大学、東京造形大学、東京都市大学、東京農業大学、東邦大学、獨協大学、一橋大学、フェリス学院大学、法政大学、武蔵野大学、武蔵大学、武蔵野美術大学、明治学院大学、横浜国立大学

近畿地方 大阪府立大、京都女子大学・短期大学部、立命館大学

中国・四国地方 愛媛大学、高知大学、鳥取環境大学、広島修道大学

九州地方 沖縄国際大学、鹿児島大学、長崎大学

大学以外の設置場所

自転車文化センター、ストップ温暖化センターみやぎ、CAFE indian summer、EAT CAFE、宇田川カフェ、FRAMES、stitch、LE DECO、おやつカフェ菓類、LUSH 渋谷文化村通り店、ブルーシールカフェ 渋谷店、モスバーガー 渋谷公園通り店、Veagan Healing Cafe、C a f e S E E M O R E G L A S S、steleo、カフェano、オルタナサロン、Earth is art、people tree 表参道店、peopletree 自由が丘店、ピオ・オジヤン・カフェ、表参道スタンド、野菜畑、TERRACE You、Ar Trois Aime

※具体的な設置場所の住所についてはWebサイト <http://susteco.org/>に掲載しています。

設置協力をお願い

設置に協力いただける方を募集しています。設置場所の地域、形態は問いません。「自分の大学に置きたい!」という学生・教職員の方や、カフェ/レストラン/美容室など商業施設も大歓迎です。詳しくは、info@susteco.orgまでご連絡ください。