

大学生発！人と地球と笑顔のためのフリーマガジン

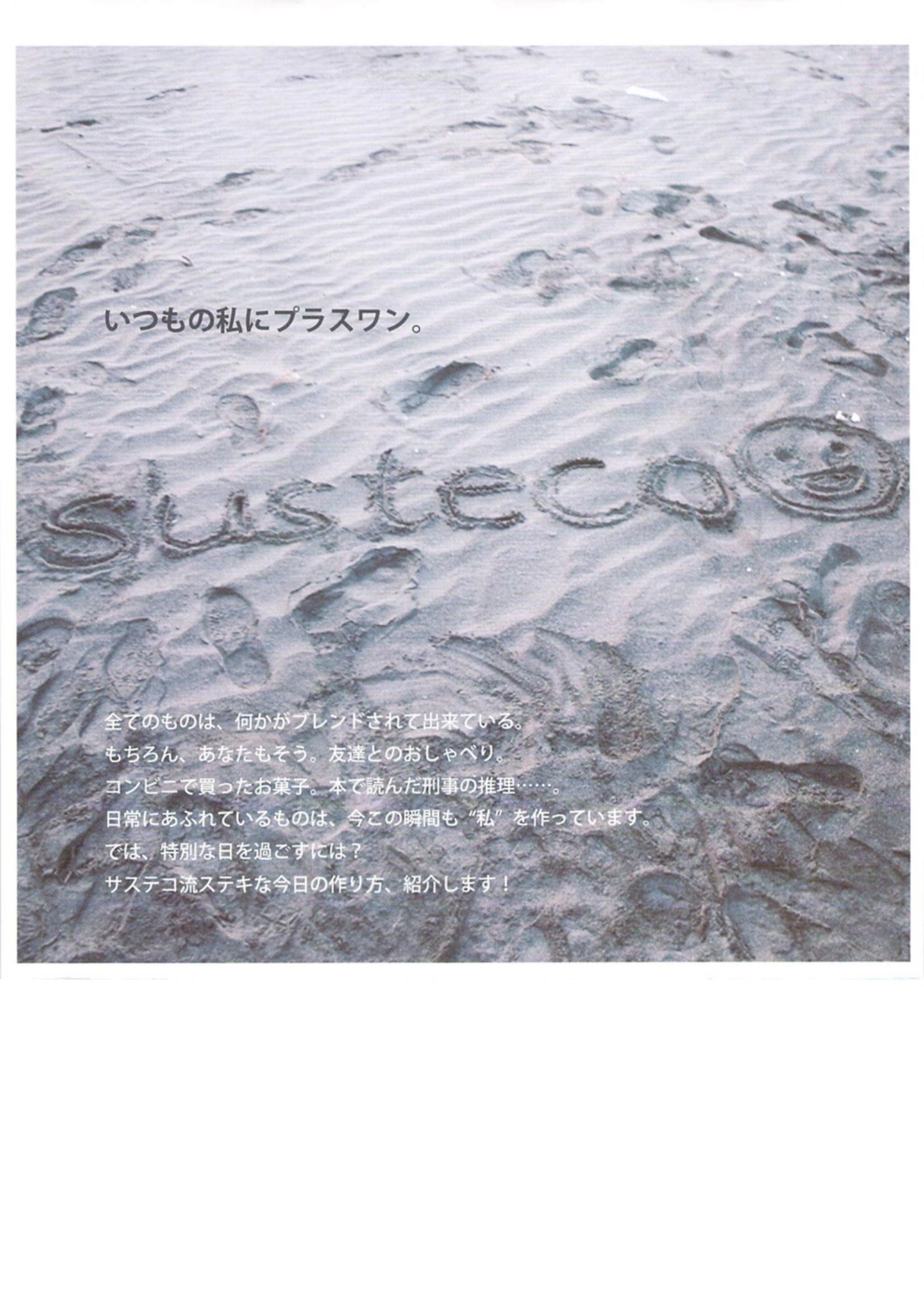
TAKE
FREE

S u s t e c o ☺

vol.13



summer 2011
今日にブレンド！



いつもの私にプラスワン。

Sustecook

全てのものは、何かがブレンドされて出来ている。
もちろん、あなたもそう。友達とのおしゃべり。
コンビニで買ったお菓子。本で読んだ刑事の推理……。
日常にあふれているものは、今この瞬間も“私”を作っています。
では、特別な日を過ごすには?
サステコ流ステキな今日の作り方、紹介します!



writer : 小柳美織 designer : 上村知世

Sustainable Coffee

コーヒーの効能

ダイエット効果を高める



～目指せ、やせやすい体～

一説によると、コーヒーを飲んだ後に運動すると、脂肪燃焼率が1.5倍近く高くなるのだそう。コーヒーを1杯飲んでから、30分後にウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行うのがgood！

二日酔い対策



～はしゃぎすぎた後の1杯に～

二日酔いの原因の一つは、アセトアルデヒト。カフェインは肝臓や腎臓の働きを活発にし、そんなアセトアルデヒドを速やかに酸化させ分解してくれます。そして、血行促進で頭痛も和らげますね！

コーヒーって、健康に良いありがたい飲み物なんですね！でも、気を付けて。効果がある分、刺激が強いもの。朝食代わりや空腹時にコーヒーを飲むと、胃が荒れてしまうこともあるんです。だから、自分にとっての適量を知っておくことが大切。あなたも、コーヒーの香りを楽しみながら、美味しいで飲んで、健やかに美しくなりましょう！

サステイナブルコーヒー

sustainability (=持続可能性)に配慮したコーヒー

生産国の自然環境や人々の暮らし、労働環境を維持・向上させながら、消費国の人々も継続しておいしくて安心・安全なコーヒーを飲み続けられる世界をつくりたい！この考えに基づくコーヒー。それが、サステイナブルコーヒーです。

これは、SCAAのレポートによって大きく3つに定義されています。

オーガニック コーヒー

有機無農薬（土壤を保全し、化学薬品の使用を禁じた手法で生産！）

シェードツリー コーヒー

環境保護（森林で覆われた土地で、多様な生態系の保全や渡り鳥の保護に配慮して生産！）

フェアトレード コーヒー

公正な交易（最低販売価格が保障された小農家からなる農協を通じて供給！）

さまざまな NGO 団体がそれぞれの理念のもと、定義に従って、コーヒー生産者や流通業者をチェック
▶ 基準をクリアしたコーヒーだけが、認証マークを獲得します！



認証マークを check !

私たちが普段飲むコーヒーをサステイナブルコーヒーに変えることで、生産地の生態系保全や生産者の生活の向上に大きく貢献することができますよね！

今度コーヒーを買うときは、何も考えずに商品を手に取るのではなく、認証マークをちょっとだけ意識してみてはいかがでしょうか。

CONSERVATION
INTERNATIONAL



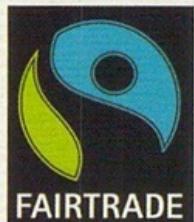
コンセーバーション・コーヒー



グッド・インサイド認証コーヒー



バードフレンドリー R



フェアトレード認証コーヒー



レインフォレスト・アライアンス認証コーヒー

出典：日本サステイナブルコーヒー協会 ホームページ

あなたの暮らし

+

= 体も心もちょっと充実したワンランク上のライフスタイル

サステイナブルコーヒー

あなたも、生活の中にサステイナブルコーヒーを取り入れて、自分自身に、人に、地球環境に優しいこと、始めてみませんか？

新エネルギーに目を向けよう

Do you know Wind Power?

風が気持ちいい季節になりました。私たちが生まれた時から何気なく吹いている風。でも、そんな風も今はエネルギー発電に使われ、再び見直されてきているんです。

エネルギーってなんだろう。

私たちの周りにある電気やテレビやガスコンロ。この身近にある家電製品や石油製品には、エネルギーが使われています。そのほとんどを占めているのが、石油や石炭といった化石エネルギー。大昔の動植物の死骸などから出来ています。だから、たくさん使えば枯渇してしまいます。また、化石エネルギーを用いると、地球温暖化の原因となる二酸化炭素がたくさん排出されてしまうんです。

文章：高村菜月

デザイン：木下奈津子

風力発電のしくみ。

新エネルギーとは？

新エネルギーとは、太陽光や風力、地熱などのクリーンな燃料のこと。二酸化炭素の排出量が少なく、エネルギー源の多様化に貢献しています。日本では技術的には実用化が近づいても、コストの問題もあり、まだまだ普及していません。いつか無くなってしまう化石エネルギー。この代わりになるのが、貴重な純国産エネルギーなんです！

この新エネルギーを発電する方法は、石炭火力や石油火力、原子力発電や太陽光発電など、たくさんあります。その中でも風力発電は、どのようにエネルギーを作っているのでしょうか？まず、風の力で風車を回します。大きなプロペラ、見たことはありませんか？そのプロペラの回転運動を発電機に伝えて、電気を起こしています。あのプロペラが回っている今、この瞬間にもエネルギーはどんどん作られています。

エネルギーは私たちの生活でなくてはならないもの。だからこそ、使いすぎないことが大切。でも、もし使うのならば、今あるもので有効に作りましょう。そんなクリーンなエネルギー生産には、自然との共生が大切。降り注ぐ太陽、なびく風を感じながら、これから日本の発展に役立てましょう！

(C) 財団法人 新エネルギー財団



+



洗剤いらずのエコ掃除

掃除って、手間がかかるし、手荒れするし、なんだか面倒だなあ……。そんなアナタに気軽にできるエコ掃除を提案します！

部屋を磨くことは、自分を磨くこと。部屋も心もスッキリさせて、夏を快適に乗り切りましょう！

文：松田朱々佳 デザイン：木下奈津子

ナチュラルクリーニングって知ってる？

身近なものがお掃除の味方になるって、ご存知でしたか？普段なら捨ててしまうあんなものやこんなものが、ちょっと見方を変えれば立派な掃除道具になるんです！

これらを使ったお掃除が、ナチュラルクリーニング。合成洗剤を使わないので、環境にも、人にも、家計にもやさしいお掃除方法なんです！

手荒れや皮膚炎に悩む方、ちょっとでも節約したい方、地球にやさしくしたい方。ナチュラルクリーニング、始めてみませんか？

お手軽な掃除方法をご紹介！

重曹水で壁磨き

水 1 カップに重曹小さじ 1 杯を溶かし、汚れた壁に吹き付け拭き取ると……

汚れや臭いの落ちた、キレイな壁に！



米の研ぎ汁で床磨き



米の研ぎ汁で雑巾を絞り、床を拭きます。それから乾拭きすると……研ぎ汁に含まれる油分のおかげで、ツヤのある床に！

じゃがいもで鏡拭き

じゃがいもの実の部分で鏡をこすり、乾いてから乾拭きすると……じゃがいもの界面活性作用で、くもりにくいピカピカの鏡に！





下を向いて歩こう

文：戸口有莉 デザイン：近藤萌

「下を向いて歩く」なんて言うと、なんとなくマイナスなイメージを持たれがち。下を向く姿勢が落ち込んでるみたいだから……？でも、幼い頃は、しゃがみこんで花や草を楽しんだこともあったはず。自然を感じたいから、友だちと一緒にアウトドア！もいいけれど、ふと下を向けばそこにも自然があるんです。これから始まる長い休みの日に、ちょっと一人で「足元散歩」してみませんか？視点を変えれば、普段の通り道にも新しい発見があるかもしれません。

花期：5～10月

明治維新前後にやってきて、今ではすっかり全国的に生えているヒメジョオン。大きいものでは1mを超すものもあるそう。黄色い芯と白く細い花びらが像げ。春に似た花を見つけたら、それはハルジオン。白色だけでなく、薄い桃色や紫色などの花を咲かせます。



花期：6～7月

うっかり触ってしまうと、さあ大変！独特のいや～な臭い、これがなかなか取れない……。でも、ドクダミはお茶や化粧水にもなり、十の薬効があると言われるほど便利な草。ちなみに白い部分は葉っぱで、花はその中央の密集している部分なんです。

花期：6～10月

はっと目が覚めるような鮮やかな青。笹にも似た葉の姿。日本の夏にぴったりだなあとしみじみ思わせてくれるツユクサ。漢字にすると「露草」。草が露を帯びたようだから、ということらしい。うーん、なんだか口マンチック。



鹿児島起業家留学の

ススメ



鹿児島で経営者の右腕になろう！

最近、なんだか鹿児島が熱いんです。世の中が大きく変化しようとしている今、幕末の時のように志士たちが鹿児島に集まっているのかもしれません。志士たちは「地域活性、環境、離島、一次産業」など様々なキーワードで志を持って挑戦し続けています。

皆さん、そんな志士たちの元に留学してみませんか？

「経営者の右腕」として、少数精鋭の組織（地域の中小企業、ソーシャルビジネス企業、事業型NPOなど）で新規事業の立ち上げ、営業、マーケティング、経営改善などに挑戦したい若者をお待ちしております。

詳細はWEBをご覧ください。

<http://machitobira.org>

本プロジェクトは内閣府・地域社会雇用創造事業交付金事業の採択を受けた、「ソーシャルビジネスエコシステム創出プロジェクト」（主催：NPO法人 ETIC.）の一環として、NPO法人 ETIC. の委託を受けたマチトビラが運営しています。

 マチトビラ



世の中にあふれる「エコ」。

本当にエコなことって何だろう。何をすればいいかわからない……。

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

今を生きる自分たちの笑顔
を守りつつ、未来を生きる
人々の笑顔も大切にした
い。一人一人の笑顔が持続
する社会を目指します。



地球もそうだけど、 人のために

楽しく生活していたら、環
境にも貢献していた。そん
な、人と地球が笑顔になれ
る情報を発信します。



ピンときたら行動

実際に行動に移せなければ
意味がありません。面白く、
楽しく、わかりやすい情報
を目指します。

sustainability + ecology

S U S T E C O

紙じゃないフリーマガジン。

電子書籍版サステコ、 始動。

詳しくは内面へ

発行人

山本 彩

代表

高村 菜月（東邦大学）

編集長

古川 友紀子（大妻女子大学）

アートディレクター

木下 奈津子（女子美術大学）

ライター

杉野 慧（東京家政大学）

戸口 有莉（立教大学）

小柳 美織（慶應義塾大学）

森野 亮子（慶應義塾大学）

江崎 貴昭（首都大学東京学）

並木 拓哉（大東文化大学）

小山 遥（慶應義塾大学）

松田 朱々佳（成蹊大学）

デザイナー

近藤 萌（武蔵野美術大学）

上村 知世（多摩美術大学）

サポート

末吉 剛士

渡辺 バコ

久保田 瞬

設置協力者のみなさま

企画・制作・発行

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

Only Free Paper



Present Tree



サステコが 電子書籍になりました。

新しいサステコを読みたいけど、設置場所にはもう無いし、HPからダウンロードするのは面倒……。そんな声に応えて、サステコが電子書籍になりました。

大きく違う点は、いつでもどこでも、とっても簡単に見られること。携帯やPCから、余計な手続きなしにさくさく読むことができます。

(もちろん無料!) 電子書籍を読むってどんな感じかって? まあまあ、気になったら実物を見るのが一番。QRコード、またはURLから、新しいかたちのサステコを見てみてください。

なぜ今「電子書籍」なの か?

近頃ますます注目を集めます「フリーベー
バー」。紙の魅力は無限大。値段はフリー、表
現もフリー。でもそれって、環境にもフリー?

誰もが手軽に電子書籍に触れられるようにな
った今、環境系フリーマガジンのサステコ
が電子書籍化しなくて誰かする! より身近に、
より手軽になって、素敵なエコを発信します。

<http://susteco.org/>

紙じゃないフリーマガジン。

電子書籍版サステコ、 始動。



こんな記事も読めます!

『susteco』 Vol.13



デートは爽やかなものでなくちゃ♥
ゆかた de デート



実際に
やってみた!
**カーシェアリングで
素敵な夏休みを!**



ベランダ菜園は、私にも地球にもいいこといっぱい!
ベランダ菜園をはじめよう!



今の世の中“4R”!
“Re” であふ Re た生活

【コラム】
しってこ
Food.Culture.
Travel.Idol?