

spring 2012

TAKE  
FREE

celebration!

vol. 15



よーい、ドン!

大学生発!人と地球と笑顔のためのフリーマガジン

s u s t e c o



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

#### 地球もそうけど、 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。サステコは、地球も笑顔になれる情報を発信します。

#### ピンときたら行動

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。

#### 未来までハッピー、 それが持続

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



1 秒後も笑顔でいるために。未来に向かって走り続ける。

1 秒後も幸せだったら、きっと 10 年後も幸せ。

#### 目次

- 4 時は金なり
- 6 サーマコーデ
- 8 食べちゃえ COOKING
- 10 14 日間で世界が変わる旅～エコツアーにでかけよう～
- 12 スマイル 0 円の価値
- 14 してこ

時は金なり

What's "eco-time" ?

未来のためにあなたができる、サステコ流の時間の使い方。  
特集記事のアクションにかかる時間を表しています。



eco-time

# 時は金なり!



## TIME IS MONEY

時間は貴重・有効なものだから、むだに費やしてはいけない。

——広辞苑

では、あなたはどのように費やす?

サステコが提案する“人と地球と笑顔のための”過ごし方。今日始めたことが10年後すごいことになっているかも。素晴らしい未来を想像して1日をスタートしてみませんか。

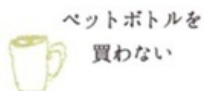


WRITER : 松田朱々佳

DESIGNER : 上村知世



これだけは捨てない!



読書

知識が増える!



キャンドル

リラックスできる

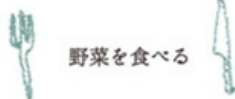


フリマ

クローゼットが  
スッキリする



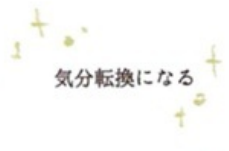
体をいたわる



野菜を食べる

自転車通学

気分転換になる



ひとり散歩

アイデアが  
溢れ出る





マイボトルを  
持ってカフェへ

お弁当を  
作り始める

充電乾電池を  
使い始める

ごみの削減が  
こんなにできた！

本の虫になる

環境の専門書にも  
興味が…！

行動に移したくなって  
植林ボランティアに参加

自分の森ができた！

節電になる

友達を呼んで  
ホームパーティ

みんなで集まって  
イベント開催

心も体も落ち着いて  
生まれ変わった！

小金が貯まる

新しい服が買える

オシャレになる

セレクトショップを  
オープン！

体にいいもの、  
オーガニックに注目する

家庭菜園を始める

自給自足に  
目覚める

農業を始めた！

電車代が浮く

痩せる！

趣味になる

次世代型  
エコ自転車を開発！

楽しくて  
クセになる

ステキな  
出会いがある

めでたく  
結婚しました

じふんの家族と  
いっしょにお散歩



春がやってきました。おしゃれがしたい季節ですね。でも、春って気温の変化が激しくてコーディネートが難しいところ。そこで、私たちはある実験を試みました！表面温度を計るサーモグラフィで体温をチェック。さっと身につけた春服を1時間着るだけで、身体は温まるのでしょうか！？

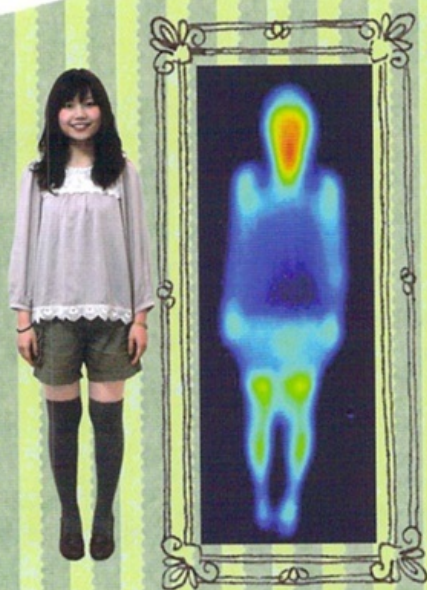
## サーモコーデ

*Shermography-Coordinate*

writer: Yukiko Furukawa

designer: Natsuko Kinoshita

model: Saeka Hibi



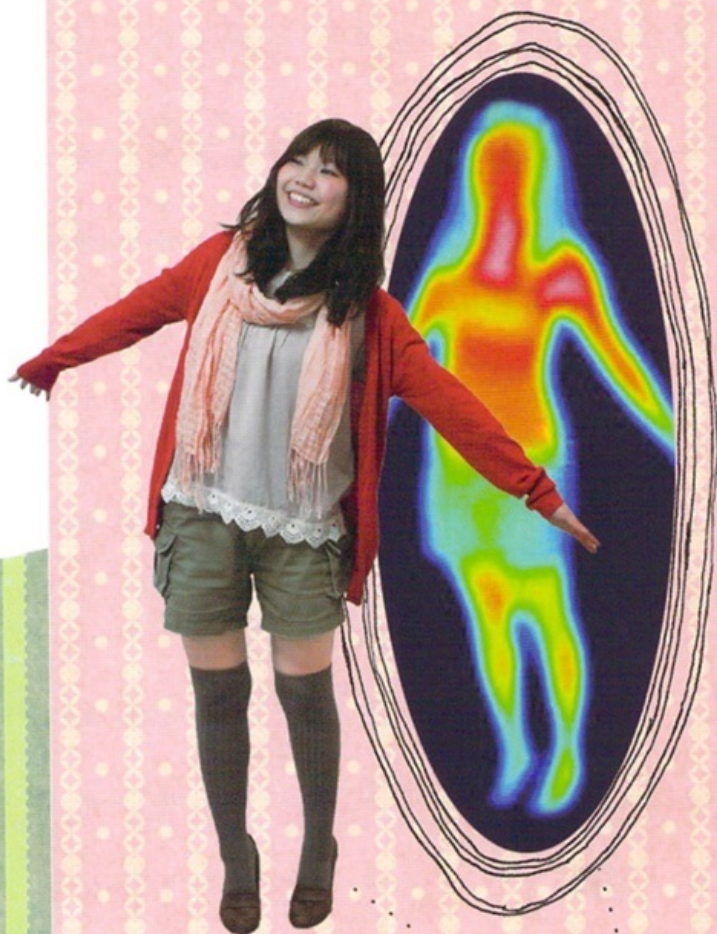
40℃



20℃

### サーモグラフィの見方

設定気温は春の平均 17℃。画像は黒が 20℃、白が 40℃を示しています。上の写真は服の温度。実際は顔のように赤く染まります。今回の実験では服の下の温度を測定。  
(スカート、ズボンを穿いたまま撮影したので青いまなです)



*Casual*

単色なコーデに明るい赤のカーディガンをチョイス。今年の流行、シャーベットカラーのストールを巻くと一気に春らしく！

*Shermo-coord*

ストールとニーハイで首と足の温度をキープ。十分暖かのように感じるつま先は、実はまだ冷えたまま。



## Shermo-coord

上半身はほっこり。足は冷えているように見えるけど、生足よりは断然温かいんです。紫外線をブロックしたり、ストッキングは意外と使える！

## Garly

ドット柄のストッキングとレースの靴下で足元はスッキリ可愛く。首元は大判ストールを巻いてちょっとボリュームーに。



## Active

スプリングコートとショートブーツで春の訪れを演出！七分丈の袖から差し色をちらつかせて。

## Shermo-coord

ニットタイトの暖かさは偉大！足が温かいだけで全身がほっかほかになるんです。スプリングコートは着ぶくれせずに温まる優れたもの。



おしゃれのポイントとサーモのポイント、両方取ったよくばりコーデで春を満喫しちゃいましょう！





# 食べちゃえ COOKING

文章:中出彩貴/デザイン:近藤萌

料理をした時につい捨てちゃうアレ。工夫をするといくらでもおいしい料理に大変身!  
ぜひ一度試してみては?!

## きんぴら with 皮

1. 大根の皮、にんじんの皮を細切りにする
2. フライパンに油をひいてやや強火で炒める  
このときに鷹の爪も入れる
3. 火が通ってきたら醤油、みりんを同量ずつ加え、  
中火で炒める
4. 汁がほとんどなくなったらごま油と白ごまを  
加えて混ぜ、火を止めて完成☆



### <ワンポイントアドバイス>

冷凍した皮だと水っぽくなってしまいますので、ごぼうを混ぜるのがおススメ!



## 味噌汁 with 大根の葉

1. 大根の葉、茎と油揚げを細かく切る
2. なべに水と昆布を入れてだしをとる
3. 沸騰したら火を弱めて1で用意した  
大根を入れる
4. 大根に火が通ってきたら1の油揚げを入れる
5. 再び沸騰したら火を弱め、味噌を溶かして完成☆





## レンコン皮 with ハンバーグ



1. 玉ねぎをみじん切り、レンコンの皮を大きめに刻む  
<ワンポイントアドバイス>  
大きめに刻んだ方がレンコンの歯ごたえがあつて美味しくなるよ!
2. ポリ袋に1とひき肉とパン粉を加え、塩胡椒、醤油を入れて揉む
3. 混ぜたらフライパンに油をひき、形を作ったタネを焼く
4. 両面焼いたら、ケチャップとオイスターソースを入れて絡ませれば完成!



## ヨーグルトwith リンゴ



ちょっと傷んできて生で食べるのはちょっと……  
というリンゴはこれがおすすめ!

1. リンゴの皮を剥き、食べやすい大きさに切る
2. 耐熱容器に入れ、15分ほど電子レンジであたためる
3. できたら潰してリンゴジャムの完成  
ヨーグルトにのせて、デザートのできあがり☆

<ワンポイントアドバイス>  
リンゴは傷んでいるので砂糖を入れなくても十分甘い!  
あっさりヘルシーなジャムはパンに  
塗ってもおいしいよ ^^



# 14日間で世界が変わる旅

エコツアーにでかけよう

文：小山通 デザイン：木下奈津子

写真：小山通、NPO 奔流中国

みなさんはエコツーリズムを知っていますか？この考え方は、自然・歴史・文化など地域固有の資源を生かしながら、観光によってそれらの資源が損なわれないように配慮し、資源の保護+観光業の成立+地域振興の融合をめざすものです。この考え方に基づいて行われるのがエコ

ツアー。世界遺産を訪れるツアー、自然環境保護や少数民族との交流を体験するツアーなど、たくさんの種類があります。あなたもエコツアーに参加することで、自然を満喫しながら持続可能な地域づくりに貢献してみませんか。





## 「環境にやさしく」生きるためにまず必要なのは 自然の中で生き抜く体験と そこから得られる強さではないだろうか。

——張宇 (NPO 奔流中国代表・キャラバン主宰)

NPO 奔流中国は、主に大学生を対象に、現地の環境・暮らし・文化に配慮した新しい形のエコツアーを提案しています。中でも、最も人気の高い「モンゴル乗馬キャラバン」は、馬で大草原を駆け抜ける、遊牧民さながらの旅！今回は、その代表を務める張宇（ちょうう）さんに、「エコな旅とは一体何なのか」というテーマで直接お話を伺ってきました。



### 「馬で旅する」ということ

奔流中国が一番世の中の NPO 法人や環境保護団体と違うのは、「馬で旅する」という根本的なところだと思います。馬で旅することの意味は、「車を使わない」「CO<sub>2</sub> 排出ゼロ」など思われがちですが、奔流中国が意図しているものはそれだけではありません。

### 本当の環境保護とは

馬で旅するということは、相当の苦勞を伴うものです。また、現代社会とは違い、自然の中には当然ながらエコロジ的な暮らし方が存在します。このように自然の中で馬と旅するという経験は、普段の日常生活の中でないものの存在を参加者たちに気づかせてくれます。そのようなものをどんどん落としていけば、誰もが自然と環境に優しく暮らせると思うのです。それが

自然と環境保護につながると思います。人間はまず、自分自身が強くなければいけないのです。

### 文化を尊重する

草原を守るため、遊牧民のためにしてあげようとか「保護」と掲げなくても、相手と同じ目線で見つめる必要があるのではないのでしょうか。最近では、モンゴルの人たちはみんな草原を離れて都会に出て行き、騎馬遊牧文化がどんどん退廃して行っているように感じます。実際、ここ 10 年間ぐらいで遊牧の人口は半分以下になっているはず。遊牧民たちが言うには、彼らは今まで草原で馬の仕事をやっている、いわゆる単なる馬使いとして、一番貧しい立場としての扱いを受けてきました。遊牧民としての誇りもプライドもなくなっています。でも、僕らがここまで苦勞して馬で旅しようとしていると、その気持ちが彼らに伝わるんですね。敢えて遊牧民

と同じように馬を旅の手段に選ぶことで、当然そこから理解し合い、素晴らしい遊牧文化に触れます。本当の交流をして、そこではじめて彼らの誇りもよみがえってくるんです。

### 意識を変える

彼らは毎回僕らが去る時に、「また来年もぜひ来てください！まだたくさん馬を買う予定だから」と言ってくれます。今ではみんな馬を買ったり育てたりしなくなっているのに、奔流中国に加わった遊牧民は、馬に対して興味がさらに湧いてくるんです。このように、彼ら自身の意識を変えられることが一番大事ではないかなと思いますね。これも当初目指していたわけではなく、後から自然とその意義に気付かされたんですが、でも、今ではそれが自分の原動力にもなっています。



### 行ってきました！

私も 2011 年夏、奔流中国が主催する「中国シルクロード～古代文明とその今を辿って～」に参加しました！2 週間で上海・西安・敦煌・トルファン・ウルムチの 5 都市を巡り、それぞれの土地の文化や人々との交流を満喫してきました。ちなみに、日本と中国との間を船で移動するのも奔流中国の醍醐味の一つです！





## スマイル0円の価値

笑顔が心を変える。心が変われば行動が変わる。  
行動が変われば環境が変わる。  
15号の節目でサステコは考えた……!



### あなたは笑顔が好きですか？

楽しそうに笑う人がそばにいたら、なんだかこっちまで笑みがこぼれてしまった。そんな経験はありませんか？笑顔の伝染。これって本当にあるんです。

仕業は脳にあるミラーニューロン。鏡のように相手の感情や言動をうつしてしまいます。あくびだってそう。だから普段めったに笑わない人を笑わせるための一番の方法は、隣りで根拠もなくケラケラと笑い続けること、ただそれだけです。発信する側にとっても、受けとる側にとっても、笑顔は本当に「最強の武器」なのです。



### 笑顔はくすり☆

笑顔は万能薬！からだと心を癒し、人生も豊かにしてくれます。

#### リラックス効果

笑顔は、副交感神経を活発にする効果がある！副交感神経は、修復・休息・リラックスの神経。睡眠中やゆったり落ち着いている時に働きます。気の置けない友達との楽しいおしゃべりはベストな状態かもしれないですね。

#### 免疫力向上

笑うことで免疫力をつかさどる細胞が活性化する！その細胞の名は、ナチュラルキラー細胞(NK細胞)。ガン細胞などを破壊する力をもっています。なんと、この細胞を活性化するスピードは、注射よりも笑顔のほうが速いのです！また、免疫のバランスが良くなることで、リウマチなども改善します。



#### 美容

笑顔でお顔がすっきり美しくなる！普段から笑顔で筋肉を動かしている人は、皮膚にハリもでて、ずっと若々しいお肌でいられます。と同時に、脂肪を燃焼させるので、顔太りが防げちゃうのです。

#### 人生がポジティブな流れにのる

作り笑顔でも効果あり！作った笑顔でも、「快楽」に関係するドーパミン系の神経が活動し始めます。しかも、笑顔に似た表情でいるほうがポジティブな単語を選び出す作業が速くなる実験結果も！「楽しいから笑顔になる」というよりも「笑顔でいるから楽しくなる」のですね。





## やってみよう

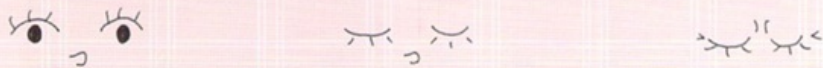
笑顔の上手な人は、人との距離を縮めるのもお上手！？

第一印象が良いと感じる条件は何か、という調査においても、「笑顔が素敵」が89%だったそうです。

どうせ笑うなら素敵な笑顔を！

### 優しげな目元のための Lesson

1. 両目を思い切り大きく見開く。ゆっくり閉じていき、最後に固く閉じる。



2. ウィンクをオーバーにしたように片目を大きく開き、もう片目は固くつぶる動作を左右交互に行う。

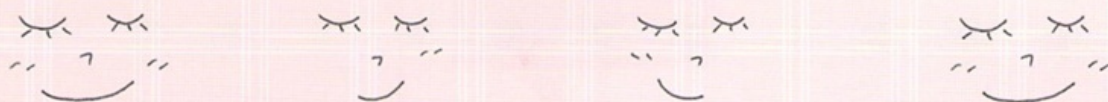


### 口角のあがった口元のための Lesson

1. タコのように唇をつぼめ突き出す。ゆっくり元に戻す。大きく口を開けて母音を発音。



2. 口を閉じたまま笑顔を作り、ゆっくり左右に口角を引き上げ、ゆっくり元に戻す。



### 気持ちが沈んで笑顔を意識する余裕もないあなたのための Lesson

太陽の光を浴びてみてください。これだけで、気分が良くなりプラス思考へ切り替える効果があります。

特に朝の光は効果的。早起きをして朝日を浴びると、精神が統一しストレス耐性もアップします。

1日をポジティブな気持ちでスタートさせて、笑顔をたくさん咲かせませんか？



何かのきっかけによって笑顔になったり、誰かの笑顔で笑顔になるのも素敵なこと。

でも、自ら笑顔でいることで、周りの笑顔にもつながる。これってもっと素敵じゃないですか？

人と地球の未来のために、いまでも未来も笑顔がつづきますように。

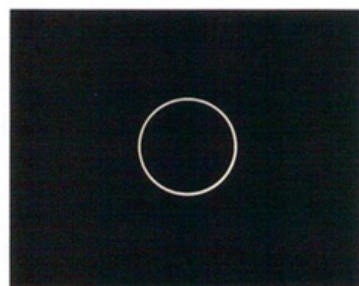


25年ぶりに日本で  
金環日食が  
見られます!

2009年に皆既日食、2011年に皆既月食、そして2012年5月21日、日本で金環日食が見られます! 日食とは、太陽の一部または全てが月によって隠される現象のこと。その太陽がリング状に見え、曇りのように薄暗くなる様子を金環日食といいます。皆既日食と違って、真っ暗にはなりません。

さて、気になる観察時間と観察方法のご紹介! 東京では、朝6時19分に食が始まり、7時31分に金環日食が始まります。一番大きな食の時間は7時34分と月曜の朝には良い時間。通学前にちょっと早起きして見られますね! 観察には、ピンホールを利用したり、専用のグラスを使いましょう。直接見たり、サングラスや下敷きでの観察はNGです。

25年ぶり、この日を逃すと18年後。これを機会に観察してみませんか?



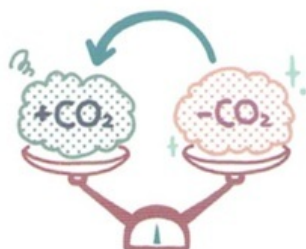
画像提供: 千葉清隆氏

writer: 高村葉月

知 っ て こ

CO<sub>2</sub>を他で  
埋め合わせ?

オフセット!



環境を意識した生活や活動が活発な今、できるだけCO<sub>2</sub>を減らして暮らしたいもの。では、自分たちが排出したCO<sub>2</sub>の量をカーボンフットプリントという指標を用いてインターネットで把握することができます。更に、カーボンオフセットを知ればもうワンステップ! カーボンオフセットとは、排出したCO<sub>2</sub>を、排出量に見合った分の植林や自然エネルギーを利用することで相殺(オフセット)していくという考え

方。現在では、個人でも自主的にオフセットを行なうことができるんです。カーボンフットプリントとカーボンオフセット。この2つを合わせて考えて、更に環境に配慮した生活を送りましょう!

海外では導入が進み効果が得られているこの仕組み。我が国でも早く広まって、環境に対する意識が更に広がるといいですね。

writer: 江崎貴昭

designer: 上村知世



15  
号

発行人  
杉野 慧

代表  
高村 菜月 (東邦大)

編集長  
古川 友紀子 (大妻女子大)

アートディレクター  
木下 奈津子 (女子美術大)

ライター

戸口 有莉 (立教大)

小柳 美織 (慶應義塾大)

江崎 貴昭 (首都大学東京)

小山 遥 (慶應義塾大)

松田 朱々佳 (成蹊大)

中出 彩貴 (武蔵大)

デザイナー  
近藤 萌 (武蔵野美術大)

上村 知世 (多摩美術大)

サポート

末吉 剛士

杉本 千鶴

久保田 瞬

山本 泰之

設置協力者の皆さま

24

8

私が大学生のうちにサステコ同窓会を開きたい！OB や OG ってどれくらいいるんだろう笑 協力者募集してます\* [代表]

冊子になると決まってからにやにやが止まりません。このにやにやを伝染させて、みなさんを幸せにしようと思います！ [編集]

就活するけどサステコも続けます!! (キリッ) デザイナーも早3年目、買ったものは数知れず。次はどんなの作るかな。 [AD]

14  
日

企画・制作・発行

サステコ編集部

〒180-0054

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内)

ONLY FREE PAPER

Present Tree

alterna

11

4  
年

7  
分



### 千葉大学で開催!! 第6回全国環境ISO学生大会!!

「全国のEMSに関わる学生団体が千葉に集結！」

環境マネジメントシステム (Environmental Management System) の運用に取り組む全国の大学生が2012年夏、千葉大学に集結します。2日間のプログラムでは今後の活動の刺激となる基調講演をはじめ、大学の枠を越えて「EMSの運用の難しさを共有し、対策立案を目指す」など様々なテーマについて議論する分科会を行います。また、参加者同

士の交流企画も実施する予定です。今年で6回目を迎えるこの大会では、「これまでとこれからの橋渡し」というテーマのもと、各団体の活動について改めて見つめ直し、新たな発見や目標設定へ向けてのきっかけ作りの場になるような企画にしたいと考えています。この一大イベントで、次の一歩について一緒に考えてみませんか？



#### ◆概要

日時：2012年8月20～21日9時～

場所：千葉大学 西千葉キャンパス

参加資格：全国のEMSに関わる学生団体、あるいはEMS運営に興味がある方  
問い合わせ先：千葉大学環境ISO学生委員会 (担当：小暮雪乃)

E-mail：info@chiba-univ.net

ご連絡お待ちしております。問い合わせは、7月末を目安にご連絡お願いいたします。皆さまのご参加お待ちしております。



# 設置場所一覧

## 新メンバー募集!

現在サステコは新メンバーを募集中です。  
ライター、渉外、デザイナー、WEBデザイナー、環境に興味がある、フリーペーパーが作りたい、自分を変えたい...などなど誰でも大歓迎。一度私達の活動を見に来ませんか?

### サステコ新歓オリエンテーション

都内にて5月下旬に開催予定! 詳しくは

✉ info@susteco.org  
🌐 http://susteco.org/  
🌐 http://ameblo.jp/susteco  
📱 @susteco  
📘 sustecoファンページ

へGO!!!

## NEW! 新規設置場所!

### 大学・短大

北海道・東北地方	北見工業大学、東北大学、仙台白百合大学
中部地方	信州大学 (工学部若里キャンパス、繊維学部、農学部)、新潟大学、人間環境大学、
関東地方	横浜国立大学、東邦大学、高崎経済大学、武蔵野大学、成蹊大学、大妻女子大学、東京家政大学、首都大学東京、大東文化大学、フェリス学院大学、明治学院大学 (白金校舎、横浜校舎)、東京農工大学、法政大学、中央大学、武蔵大学、武蔵工業大学 (横浜キャンパス)、武蔵野美術大学、多摩美術大学、女子美術大学、慶応義塾大学、国際基督教大学、一橋大学、獨協大学、東京都市大学、東海大学 (湘南キャンパス)、茨城大学、横浜市立大学、千葉大学 (松戸キャンパス)
近畿地方	大阪府立大学、京都女子大学・短期大学部、立命館大学 (衣笠キャンパス)
中部・四国地方	山口大学、愛媛大学、広島修道大学 (人間環境学部)
九州・沖縄地方	長崎大学、鹿児島大学 (郡元キャンパス、桜ヶ丘キャンパス)、東海大学 (熊本キャンパス)、福岡工業大学

### 大学以外の設置場所

おやつカフェ菓類、ピオ・オジヤン・カフェ、カルミネ表参道スタンド、Cafe SEE MORE GLASS、EarHisart 美容院、オルタナサロン、people tree 表参道店、Ar Trois Aima、地球環境パートナーシッププラザ、宇田川カフェ、FRAMES、LeDeco、モスバーガー(渋谷公園通り店)、Veagan Healing Café、PROS渋谷店、cafe gooch、Cafe EAT、C ushucusyu、GRILL BURGER CLUB SASA、calcium、sign、café Kyogo、環境学生交流センター、アーツ千代田 3331、OnlyFreePaper、DHCコミュニケーションスペース

※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

設置に協力して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/美容院/博物館などの商業施設も大歓迎です。詳しくは、[info@susteco.org/](mailto:info@susteco.org) までご連絡下さい。

### 広告募集

サステコは広告・協賛企業によって運営しています。企業・団体だけでなく、個人での広告掲載も大歓迎です。費用など、詳しくは [info@susteco.org/](mailto:info@susteco.org/) までご連絡下さい。