

大学生発！人と地球と笑顔のためのフリーマガジン

sustee

Vol.17 特集「Vitamin」



サステコの3つの理念

そこに環境があるから

遠くに感じるけれど、実は一番近くで私たちと共に生きている環境。
末長くお付き合いしたいから、大切にしていきたい。
みんなが笑顔で過ごせる環境を目指します。

大学生の「ちょっとやってみようかな」が未来を創る

たっぷりある自由な時間をどう使うかは自分次第。
その行動一つひとつが未来を明るくする道しるべ。
大学生が興味のあることを切り口に情報を発信します。

いつでもどこでもハッピーに

情報が日々更新されていく現代。
そんな変化の多い中でも、変わらずに伝えたいことがあります。
今も未来も読んでいて楽しい記事を届けます。



大学生にとっての「ビタミン」とは！？

17号の特集は『ビタミン』。私たちの周りにいる大学生はどのようなものに元気をもらっているのでしょうか？

「普段は意識をしていなかったけれど、私はこんなものから元気をもらっていた！」 「当たり前のように身近にあるけれど、僕はこれがないと生きていけない！」 そんな大学生の生の声をお届けします。

ライター：黒木隆成 デザイナー：佐藤 実

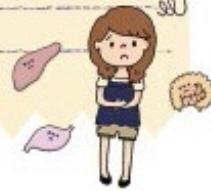


内臓冷え

アイスクリームに炭酸飲料、
かき氷にビール……冷えたものはおいしい～
暑い夏を乗り切るために毎日冷え冷え三昧！

そこでチェック！！

- 便秘、下痢
- 食欲不振
- 顔のむくみ
- 動悸めまい
- 口の周りのふきでもの、
にきび
- おなかが冷たい



内臓冷えとは

1個でも当てはまっていたら。
あなたの内臓冷えているかも。いつも元気に過ごそう
とがんばってくれている内臓にありがとうの気持ち
を伝えてみませんか。冷たい飲食が胃腸などの臓器
を冷やして、身体全体に悪影響を及ぼすこと。十分
な血液が身体に届かなくなってしまって、便秘や下痢、さら
には免疫低下を起こして風邪をひいてしまう可能性
もあります。また、内臓の働きが低下すると基礎代
謝が下がって内臓脂肪がたまる原因にも。ダイエット
がしたい！でも冷たいものも食べたい！ではどちらも
うまくいかないのです。

冷え解消はお風呂から



あたためる

では、内臓を温めるには何をすればいいの？ジョギング、ヨガ、漢方……いえいえ改善はもっと身近なところから。
最近、湯船に浸かりましたか？シャワーだけでは汚れは落ちても身体は温まっていないのです。熱いし
やることないし、と避けていたみなさんに半身浴を
おすすめします！

Writer 古川友紀子 Designer 松岡みさと illustrator 田島菜々美

ベトナム

行つてきました



みなさんは新興国のパワーを肌で感

じたことがありますか？近代化が
目覚ましく進む中、人々がイキイキ
と過ごす姿はあるで映画で見る日本
の昭和期のよう。ただ日本と明らか

に違うのは、モワッとした独特の氣
候やエネルギッシュを感じられるほ
どバイクの交通量。それに街の小
汚さや、夜市の匂やかさとか……。

何もかもがちやこちやしているけれど、
みんなの明るい笑顔が印象的な
ベトナム。夜市では、雑踏の中を進
み暖かい光に包まれていくうちにな
んだか楽しい気分に浸つちやいまし
た。

ベトナム人は価格の安さから外食を
よくするそうで、食事を共にする近
所の人たちとのコミュニティが根強
い。私も足の悪いプラスチックのイス
に座って、愉快なおじさん達と一緒に
乾杯するのに遙かく御せてもら
いました。しばらく談笑していたら、
「今日は国際婦人の日だから妻
にお花を渡すんだ」といつてバイク
でビューンと帰っちゃったおじさん
がいて、肩りのみんなで「お熱いね
えー」なんて二ヤニヤしながら人の
の温かみにほつこり。

あとあと調べてみるとベトナムは
「地球幸福度指数（GPI）世界ラン
キング」で世界2位なんですって。
自分がベトナムに魅かれる理由はこ
こにあるかもーなんて納得。（七
年みに1位はコスタリカ、日本は45
位）

さて、言わずと知れた新興国のベト
ナム。これから成長に期待されて
いて、私も生糞のベトナムファンと
して今後どんな都市開発が進んでい
くのか気になっちゃうところ最近、
日本企業は東南アジアでのBOP戦
略に注目していて、ベトナムもその
恩恵にあずかっているみたい。現に

ベトナム人に聞けば「ワタシノ
シッテルニボンゴ、アジノモト！
アジノセト！」と見事に胃袋を掴
まれていて。これから都市化が進
んでいくなら、この国の良さを残
していくほかない！なんて。そう
いえば、「幸せな暮らしが
ら地球1つの生活を目指す。」
こんな話、聞いたことがあります
か？

世界中の人が先進国と同じ生活を
すると、アメリカの暮らしなら地
球もう一つ、日本の暮らしなら地
球もう一つの資源が必要になる。でも
地球は一つだし、誰だつて今の生
活水準は下げたくない。それにベ
トナムみたいにこれから発展して
いく国だって他にもたくさんあ
る。まあ困ったという話なんです。
すつづく難しいテーマだけど、私
はなんとかしたいなって思います
ねえ。こんな風にもどかしい気持
ちをたくさん持つことって大事
じゃないですか。無知の如に気づ
くことが第一歩だと思うから、サ
ステコがその起爆剤になつてくれ
たらしいな。おしまい。

ベトナムちゃん



ます、リバースプロジェクトを始めたきっかけをお聞かせください。

環境問題にアハーレルを始めた活動もたどお聞きしました。

「セイジ～陸の魚～」で、物語が動く間に監督と脚本家が自ら出てきて、「未来についてアクションを起こしたっていうふうにアレセキをするソーン」か「いつて、実際に作つちやねう」といふことになった。それでリバース・プロジェクトで「うなぎ」になつた。世界の中のものを現実の社会で立ち上げたら、より影響力つて持てるんじやないかということになつたんだ。

プロジェクトに

大きく影響したものば？

エシカルなもののがなかなか普及してないのが現状ですね。

(リバース・プロジェクトは)今まで、やっぱり大きなインパクトがあつたのは建築かな。ちょうど2年目が終わつたあたりで建築が起きて、僕らも支援活動に多くの力を入れたから3月から12月までほとんど新しいプロジェクトを生み出すことができなかつた。仕事としての通常が止まつた時期だつた。でも、被災地へ足を運べば運ぶほどやらなければならないことが見ええて、単純にやらないわけないと思ってやつた。その結果、リバース・プロジェクトが多くの人知られるきっかけになつたんだ。

思い入れの強い プロジェクトはありますか？

あるかつていうのを考えなきゃいけない。生産背景を支援しているということなの、消費って。だから、実は僕ら消費者が世の中を作つていて、世の中を変えることもできる。一つの行動から、何かが生まれてくるかもしれない変わついくかもしれないっていうことを、個人の責任として考えることが大切なんだ。

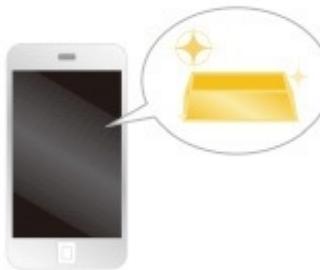
Designer 松岡みさと Writer 依田朋

龜石太夏匡 KAMEISHI TAKAMASA

幼少の頃に父親から未来の話を聞き、環境への関心を抱き始める。大学3年に見みて立ち上げたアハーレルの会社に、当時学生だった伊勢谷友介が来店。2人に共通していた映画を作るという夢で意気投合。龜石氏が脚本、伊勢谷氏が監督を手がけ、映画の制作を始める。2003年に「カクト」、2012年に「セイジ～陸の魚～」公開。「セイジ」中の2009年に株式会社リバース・プロジェクト設立。



金銀銅がなくなる…!?



「そんなことはありえない！！」という声が聞こえてきそうですが、金、銀、銅も石油と同じように可採年数というものがあります。可採年数は、鉱山から資源を採掘して経済的に成り立つ、残りの年数のことです。採掘する際に資金が膨大にかかることによって採算があわない量や、技術的に採掘できない量は含まれません。2010年のデータでは、世界の可採年数は金=20年、銀=19年、銅=35年となっています。これは僕らが生活している時に金などの資源は無くなってしまうことを示しています。しかし、これは地下に眠っている資源のことであって、身の周りの電化製品をリサイクルしていくば、この世から全てなくなってしまうわけではありません。

金のはなし★

再利用できる金などの資源は、スマホなどの電化製品の中に使われています。電化製品1つ1つに含まれている資源の量は少ないですが、多くの廃品を集めることで資源を回収することができます。日本にはこのような隠れた資源が多く眠っていて、その合計は金の埋蔵量1位の南アフリカの約6000tを凌ぐ約7000tにもなります。

このような再利用できる資源を活用していくかないと近い将来には資源がなくなってしまいます。地球上にある資源はどれも無限にあるわけではありません。金、銀、銅などの金属は、ほぼ全ての電化製品に使用されているので、もし資源が無くなってしまったら新しい電化製品は生産できなくなってしまいます。僕らでもよく知っている金、銀、銅などの資源は残り少ない事を認識してパソコンなどの電化製品のリサイクルを積極的に取り組んでいきましょう。



Designer 松岡みさと Writer 大胡貴仁

自然地図 in Wakayama



豊かな自然はストレスを吹き飛ばし、気分をリフレッシュさせてくれます。普段意識をしていなくても「元気」と「癒し」のパワーを自然からもらっているのです。緑を大切に思うためには、自然を身近に感じることが第一歩。ということで、2004年に世界遺産に認定された和歌山県・紀伊山地の熊野古道を紹介！



森におおわれた山々と修行のために切り開かれた古道の中で、森・滝・川など様々な自然を感じることができます。特にバスならではの眺めは、新しい発見ばかり。バスの中で音楽を聴きながらゆったりと自然を味わうのもおすすめです！

designer 松岡みさと Writer 川本真悠子 Illustrator 田島菜々美

辛くも楽しい農業

農家の現状を知りたいと思い、2013年5月2日から47日の頃で聞いた。同郷はさつまいも（紅あずま）の生産量が日本一である。敷地内にビニールハウスが10基、農園が管理するアーバン型の家に一人暮らしをしながらの毎日であり、朝7時から夕方5時まで働く。仕事内容は主に苗切り、苗植え、ハウスの整備、除虫といったものである。社長の國井政和さん（36）は夫家を受け継いで15年になる。「さつまいもはうまかっつた。だから丹精込めて育てた。それに苗は生きているんだ。私たちには苗は生きられていっている」という言葉を聞いて、体力と精神力を削ってでもやる仕事への熱念を感じた。また家族を守るという生き様にも強い共感を覚えた。國井さんは他ラオス人4人を含む9人で、毎朝トラックに乗って畑に向かう。日中の気温は25度を超

農業の現場

える状況で、ウグイスの声が響く中、さつまいもの苗100本をマルチの穴に埋めていく。

泥塗れになり、熱中症になりかけながらも汗水流して働いた。

作業をしていくと、腰と足が猛烈に痛くなっていく。作物を育てることにおいて楽なことはない。しかし、すべての穴に苗を植え終わったときの爽快感はなんともいえない。美味しいさつまいもを育てあげる目安を知り、買う人にどれだけ工夫して提供するかを学ぶことができた。また、市場に出回っている

いきつまいもを食べることができるもの魅力の一つだ。近年、農業において後継者不足が叫ばれているが、茨城ではそのようなことはない。若い人たちのほとんどが農業をやり、さらに結婚して奥さんも働きばそこの農家は勢いが出る。お客さんから「さつまいも知らせが来ると大変嬉しいそうだ。農作業を終えた後にさつまいもを食べると、頭張つてよかったです」という。農業は辛勤面もあるが、同様に美しい面もある。私たちがおいしい食生活を送ることができるのも、農家のおかげだということを肌で感じることができた。



Design 犀川みさと Writer 大健太郎

しってこ



ブルーデイがハッピーデイに

毎月必ずくる生理。こないと心配だし、くると憂鬱だし……もう仕方がないとあきらめモードの女子のみなさん！生理を止める魔法はないですが、気持ちを明るく切り替える魔法があるんです。

それが布ナプキン。一般的な使い捨てナプキンとは違い、ふわっふわのやわらかいオーガニックコットン100%の組合いで最大限に生かした作り方で、自然の規律がそのまま生理中のカラダに寄り添います。それだけで気持ちがリラックスして、気になるニオイや生理痛が軽減しちゃうんです。使い方はいつもと一緒に。パッド面を上にしてショーツにのせ、スナップを留めて固定します。

使った後は洗って干してまた使います。

まずは少ない日やおりもの日のから始めてみませんか？

株式会社チーム・オースリー／メイド・イン・アース
<http://www.made-in-earth.co.jp/>

着ても、見ても、知っても、気持ちいい

もし、あなたの買ったTシャツがオーガニックコットン100%でカーボンオフセット付きだったら、あなたはおしゃれの一歩先に進んでいます！ ESPACE VERT（エスパスヴェール）は、自然素材や再生素材などを取り入れ、地球環境や自然保護を考えている洋服ブランド。「地球に優しいライフスタイルの創造」をテーマに、人に、環境に、地球に恩恵を与えるファッショನを提案しています。

全商品がカーボンオフセット付き。生産過程で発生した温室効果ガスを、相殺するために売上金の一部で内モンゴルの砂漠で植林を行っているんです。たかがTシャツされどTシャツ。他の人が手を抜いてしまいそうなところから攻めてみるのもありじゃない？

ハワード株式会社
<http://www.united-japan.com>



プレゼントのお知らせ

「しってこ」でご紹介した布ナプキンとTシャツを抽選で計6名様にプレゼント！

応募はこちらのQRコードから。必要事項をご記入の上、送信してください。

みなさんのご応募お待ちしております！（※当選者は発想をもってかえさせていただきます。）

布ナプキン：経用・夜用・スリム/Tシャツ（メンズMサイズ）：アップル柄・フルーツ柄・ベンギン柄



設置場所一覧

大学・短大

北海道・東北地方	北見工業大学、東北大大学、仙台白百合大学
中部地方	信州大学、新潟大学
関東地方	筑波大学、東京家政大学、武藏野大学、フェリス女子学院大学、明治学院大学、東京農業大学、女子美術大学、首都大学東京、一橋大学、大妻女子大学、千葉大学、横浜市立大学、茨城大学、東海大学湘南キャンパス、学習院大学、東京外国语大学、中央大学、法政大学、芝浦工業大学
近畿地方	大阪府立大学、広島修道大学、京都女子大学・短期大学部
九州・沖縄地方	鹿児島大学、福岡工業大学

大学以外の設置場所

おやつカフェ菓舗、ビオ・オジヤン・カフェ、カルミネ表参道スタンンド、Cafe SEE MOREGLASS、EarthHisart 美容院、オルタナサロン、At Trois Aime、THE GREAT BURGER、BEN&JERRY'S、Egg's Things、NOACAFE、CAFÉ SOLARE、カフェ・マスミヤ、elmers cafe エルマーカフェ、zip zip、CHRISTIE、REPI DOLL、Smile Junky HB cafe、NALU、文房具カフェ、PLACE IN THE SUN WOOD、The Good curry shop、ハナダロッソ、LIPPS、algo、地球環境パートナーシッププラザ、宇田川カフェ、FRAMES、ルデコ (LE DECO)、Veagan Healing Cafe、PROS 渋谷店、cafe gooch、Cafe EAT、Cushucusyu、GRILL BURGER CLUB SASA、calcium、sign、cafe Kyogo、CAFE indian summer、people tree 自由が丘店、キミドリ、HOME'S PASTA SHIBUYA TOKYO アップリンク、Dexex Diner 乾鶴店、DHC コミュニケーションスペース、CONA 渋谷桜ヶ丘店、cafe LOVE&PEACE、holly（順不同）※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。

設置協力のお願い

設置に協力していただける方、大学、店舗を募集しています。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／博物館などの施設も大歓迎です。詳しくは、susteco@gmail.comまでご連絡ください。

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・団体だけではなく、個人での広告掲載も大歓迎です。費用など、詳しくは susteco@gmail.comまでご連絡ください。

編集後記

発行人
高村菜月

代表・編集長
古川友紀子（大妻女子大学）

ライター
松本莉奈（学習院大学）
依田萌（学習院大学）
黒木隆成（首都大学東京）
川本真悠子（中央大学）
大健太郎（法政大学）
大胡貴仁（芝浦工業大学）

デザイナー
佐藤実（筑波大学）
田島菜々美（東京家政大学）
松岡みさと（女子美術大学）

サポート
末吉剛士
渡辺バコ
久保田瞬
山本泰之
設置協力者のみなさま

企画・製作・発行
サステコ編集部
〒101-0054
東京都千代田区神田錦町1-27-4 大手町1・Tビル
8階
(認定NPO法人環境リレーションズ研究所内)

編集後記メッセージ
海外に行くと各国のトイレを取材したくなります。
つくづく日本のトイレは素晴らしい！私のビタミンはトイレ……いや笑い事じゃないですよ～

Designer 松岡みさと Writer 古川友紀子

 Present Tree.