

ガスティナブルライフを目指そう



世話になるすべてに礼をいう心

はじめに

これから紹介するものは、皆さんがそれぞれのライフスタイルに合わせて、**継続的に**取り組むことを目指します。

衣・食・住の3つのカテゴリーに分け、それぞれの中で地球温暖化との関わりで何が問題になっているのかポイントをあげ、具体的に実践していくヒントを示していきます。

ヒントの先にある、一人ひとりが具体的にできることを見つけて、できる限り継続して取り組んでいきましょう。

また、ここで紹介するものは一例ですので、他に自分にあった方法を見つけて実践してみてください。

⇒それではスタート！

衣

食

住



衣

1. 衣服口ス

2. 洗 濯

衣

1. 衣服ロス

問題となるポイントは？

◆衣服ロスとは、新品であったり、まだ使えたりするのにも関わらず捨てられてしまう洋服のこと

- ・多くの服を売るために過剰に作る
- ・業者同士の取引の過程で必要なくなる

在庫が増える

値段を下げて売ると

ブランド価値が下がる

店頭に並ばず

焼却や埋め立てによって処分

1年で
約100万トンが
廃棄されてい
る！

その焼却に
CO2が排出！

衣服を生産するには、原料であるコットンの栽培や染色などのために大量の水を使用

Tシャツ1枚作るのに...

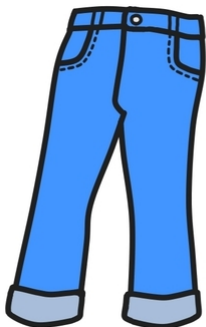


2700ℓの水を使う！



2ℓのペットボトル
1350本分！

ジーンズ1本作るのに...



7500ℓの水を使う！



2ℓのペットボトル
3750本分！

世界的に水不足となる中で、いずれ半分がゴミになってしまうもののために大量の水を使い、さらに汚染を引き起こしている！

衣

1. 衣服ロス

実践のヒント

- 衣服の買い換えを控える
- しっかり検討して買う
- フリマアプリを利用する

など

そして具体的に...あなたは どうしますか？

衣

2. 洗濯

問題となるポイントは？

水をきれいにして水道水を作る・配る時CO2

水道水を使う



合成洗剤を使う

洗剤を作る時CO2

排水する

下水を処理してきれいにする時CO2が排出！

有機物によって水環境が汚れる原因の70%が一般家庭からの生活排水。
汚水を浄化するための下水処理場、安全な水道水を供給するための浄水場ではたくさんの電気を使う！

衣

2. 洗濯

実践のヒント

- 大量に水を使う洗濯方法を見直す
- 洗剤の選び方の工夫
(酸素系漂白剤、粉洗剤など)

など

そして具体的に...あなたはどうしますか？

マダムM子さんの実践例 その①



私は洗濯する時に、前日のお風呂の残り湯を使います。
ホースを洗濯機から湯船まで延ばしてひっぱって、がんばってやっています！



食

1. フードロス

2. 調味料ロス

3. 買い物

食

1. フードロス

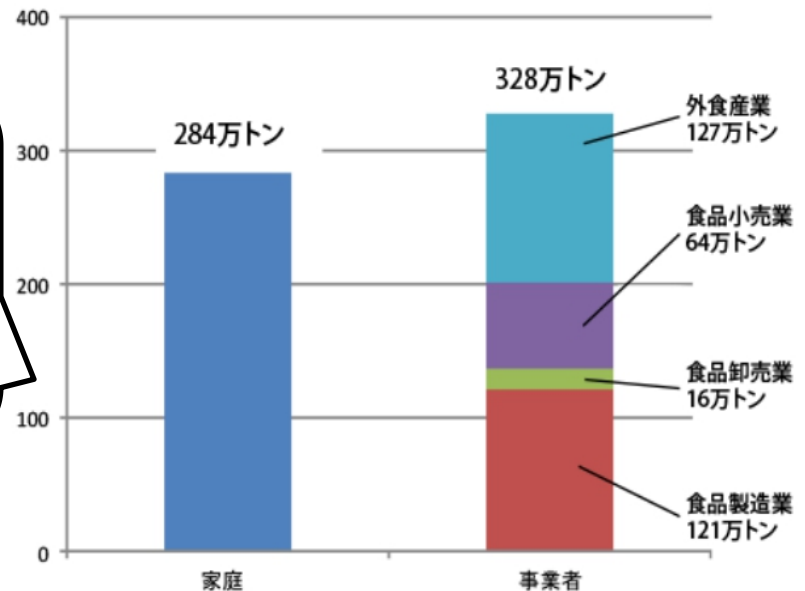
問題となるポイントは？

- ◆フードロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のこと
- ◆食品は生産・輸送・販売・調理・廃棄等の各段階で多くのエネルギーが使われている

日本のフードロス発生量は約612万トン！
(家庭284万トン、事業者328万トン 2017年度)

家庭では、1日で1人お茶碗1杯分の食べ物を捨てている！

その処理燃料に、CO₂が排出される！



食

1. フードロス

実践のヒント

<買い物>

- 冷蔵庫の在庫確認
- 買いすぎないようにする
- 賞味期限の長い商品からではなく陳列順に購入

<調理>

- 食材を無駄なく使い切り食べられる分だけ作る

<保存>

- 冷凍など傷みにくい保存方法を考える
- 冷蔵庫の配置方法の工夫

<外食>

- 食べきれぬ量を注文する
- ドギーバック等での持ち帰り など



そして具体的に...あなたはどうしますか？

マダムM子さんの実践例 その②



私は野菜を干からびさせないように、新聞紙にくるんで保管するようにしています。

食

2. 調味料ロス

問題となるポイントは？

- ◆フードロスと同様、しょうゆ、みりん、油などの調味料も1年間で多く捨てられている
- ◆捨て方を誤ると、水質汚染にもつながる

大さじ1杯のしょうゆを、魚が住めるくらいきれいな水にするために必要な水は400～600ℓで浴槽2杯分に相当する！



キッチンで流した油を安全に河川に返すには、コップ1杯(200ml)の油に対して約60万トン(浴槽200杯分)の水が必要！



× 200

食

2. 調味料ロス

実践のヒント

- 無駄使いしないよう使い方を考える
- 捨て方をきちんと学んで正しく捨てる
(紙や布に染み込ませる、紙に包む...)
- 酢は掃除に利用できる

など



そして具体的に...あなたは どうしますか？

マダムM子さんの実践例 その③



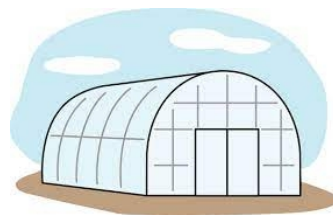
私は小皿に残った調味料(つけダレ、しょうゆ、酢など)は、着古したTシャツを小さく刻んだ布で、拭き取って吸わせてからお皿を洗います。

そうすることで、水もきれいになるので、浄化するための水の無駄使いも減りますし、Tシャツの切れ端を利用することで、衣服をむやみに捨てないということにもつながりますね。

問題となるポイントは？

産地が遠いほど輸送に必要な石油燃料(ガソリン)が多いため、CO2の排出が多くなる！

ハウス栽培は、保温や夜間の照明のために、電気などの多くのエネルギーが必要。
例えばキュウリを栽培する場合、ハウス栽培のものは露地栽培より約5倍の光熱エネルギーを消費する！



消費エネルギーは約5倍！



添加物、化学肥料を使った食品は製造工程でCO2を多く排出する！

食

3. 買い物

実践のヒント

- 産地が近いものを選ぶ
- 旬のものを選ぶ
- 農薬や化学肥料をなるべく使わないもの
を選ぶ
- フェアトレードの利用

など

そして具体的に...あなたはどうしますか？

住

1. 水

2. 電力

3. ごみ

4. 交通

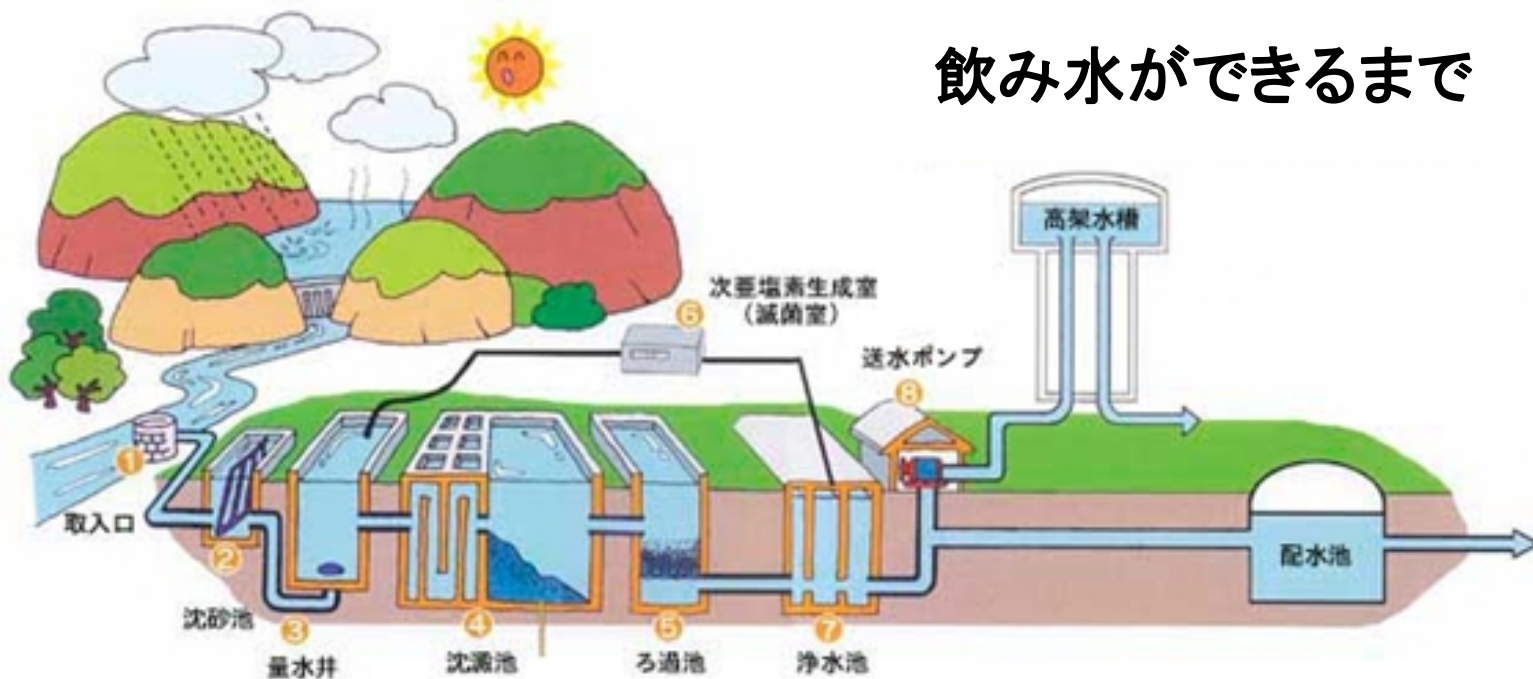
5. 宅配

6. ヒートアイランド
現象

住

1. 水

問題となるポイントは？



水を浄化したり、水道水を供給する時に使うポンプなどを動かすために電気を使う
⇒CO₂が排出される！

住

1. 水

実践のヒント

○毎日の生活の中で、節水の方法を考えて工夫する

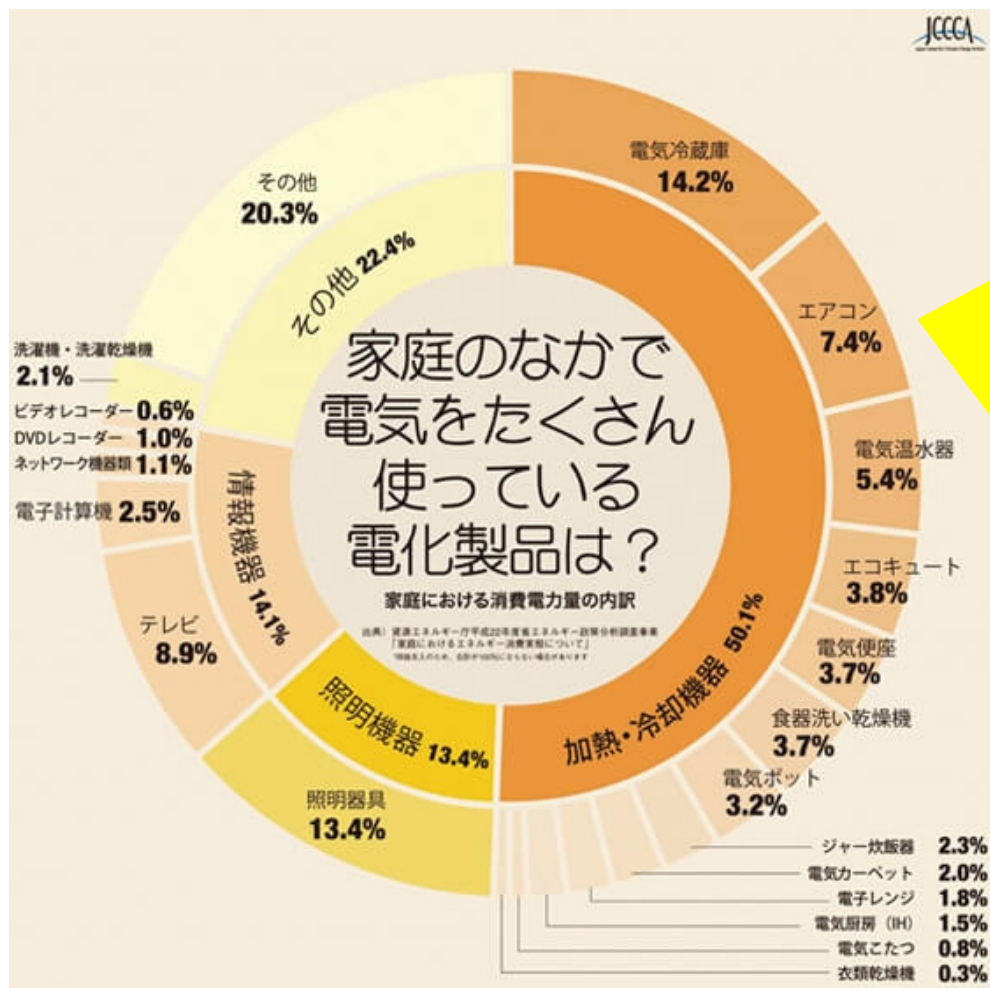


そして具体的に...あなたはどのようにしますか？

住

2. 電力

問題となるポイントは？



家庭での消費電力は、主に冷蔵庫・照明器具・テレビ・エアコンの使用で占められていて、そこから多くのCO2が排出されている！

住

2. 電力

実践のヒント

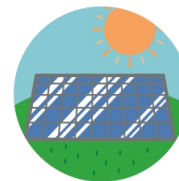
- まずは省エネ
- 再生可能なエネルギーの利用を考えてみる
- 電力会社を選ぶ など



COOLBIZ



WARMBIZ



そして具体的に...あなたはどうしますか？

マダムM子さんの実践例 その④



光熱水料では、前の月に比べて安くなっていたら、その差額を「CO2対策貯金箱」に入れるようにしています。いくらか貯まると、地球への貢献と家計への貢献が可視化でき、楽しくなっています。

節約と地球貢献は紙一重ですね！

住

3. ごみ

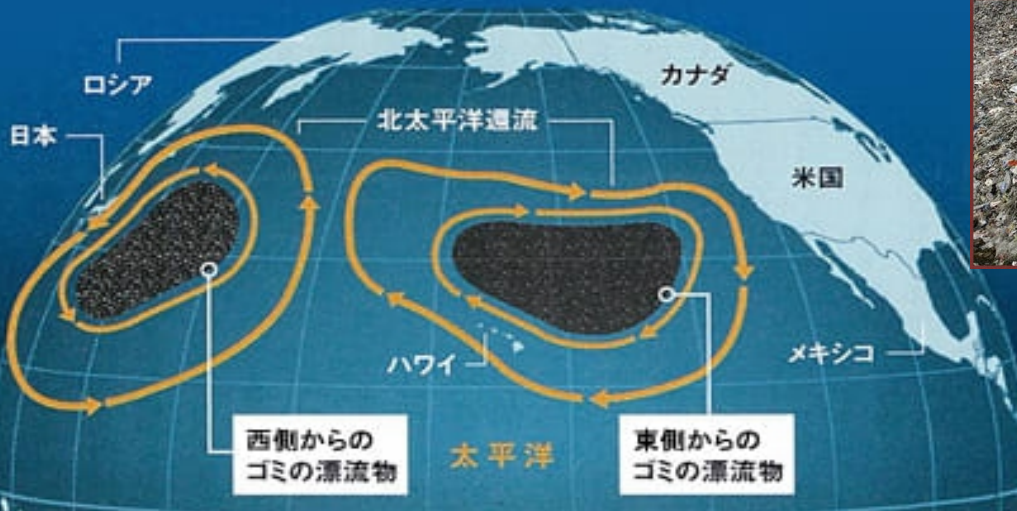
問題となるポイントは？

今、世界では海洋に投棄されるプラスチックゴミが大きな問題になっており、「太平洋ごみベルト」には約8万トンのプラスチックゴミがある！

これらが海水や太陽光で劣化する過程で温室効果ガスが放出されている！



太平洋で発見された、漂流するゴミの島



○ごみを減らすための「5R」を心掛ける

Refuse (リフューズ) 断る: ごみになるものを断る

Reduce (リデュース) 発生抑制: ごみを発生させない

Reuse (リユース) 再使用: ものを繰り返し使う

Repair (リペア) 修理: ものを修理して使う

Recycle (リサイクル) 再生利用: 資源として再生利用する

○マイバッグを使う

○必要なものだけ買う、詰め替えの利用、残さず食べる

○大切に長く使う工夫、修理

○資源を正しく分別すればごみでは無くなる



など

そして具体的に...あなたはどうしますか？

住

4. 交通

問題となるポイントは？

車(ガソリン)の
利用が多いほど
CO₂の
排出が増える！



住

4. 交通

実践のヒント

- バスや電車などの公共交通機関を利用する
- 自転車や徒歩を利用する

など



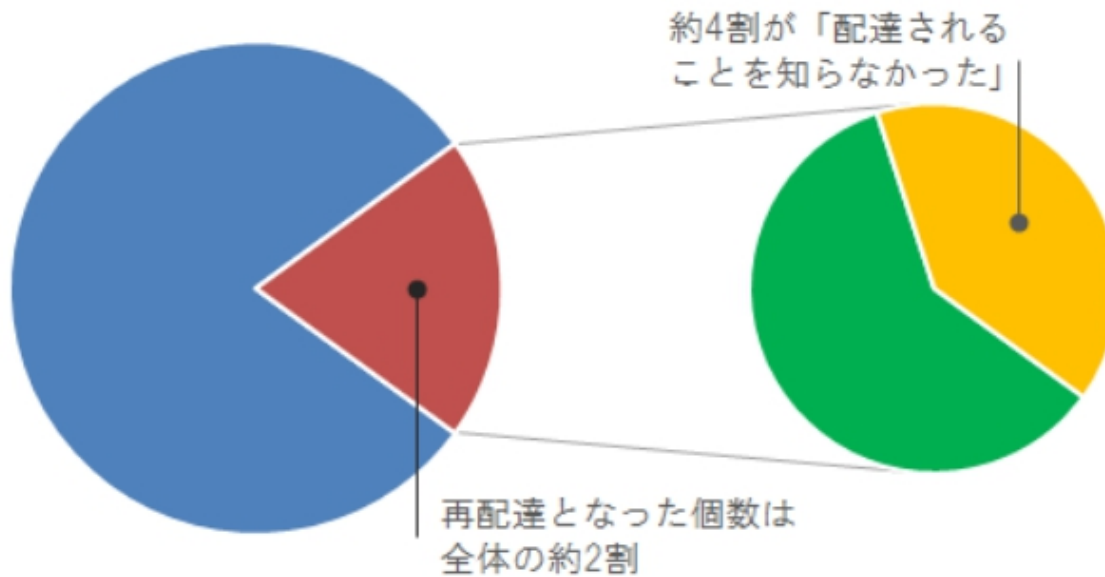
そして具体的に...あなたはどのようにしますか？

住

5. 宅配

問題となるポイントは？

再配達が多いほどCO2の排出が増える！



(出典：国土交通省「宅配の再配達の削減に向けた受取方法の多様化の促進等に関する検討会 報告書」をもとに作成)

住

5. 宅配

実践のヒント

○1回で受け取れるよう、受け取り方を工夫する
(時間指定、コンビニ受取、宅配BOXの設置...)



1回で受け取りませんか

そして具体的に...あなたはどのようにしますか？

住

6. ヒートアイランド現象

問題となるポイントは？

- ◆ヒートアイランド現象とは、都市部の気温が周辺の郊外部に比べて高温を示す現象
住民の健康や生活、自然環境への影響が懸念される

都市部では地球温暖化の影響もあって、過去100年の間に
3°C気温が上昇している！

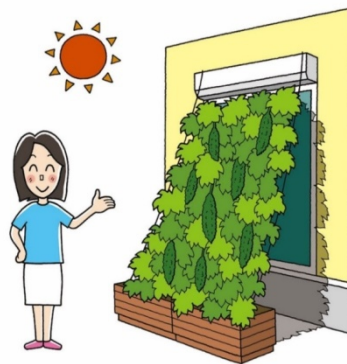


住

6. ヒートアイランド現象

実践のヒント

○ヒートアイランド現象を緩和するために、
植物を育てて緑を増やす



そして具体的に...あなたはどうしますか？

衣

食

住

衣服ロス

フードロス

水

電力

洗濯

調味料ロス

ごみ

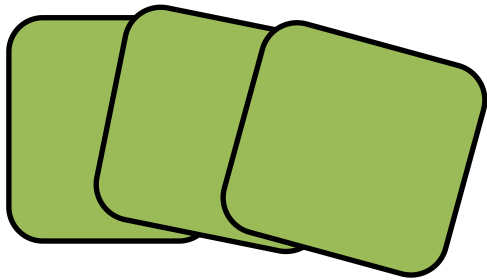
交通

買い物

宅配

ヒートアイランド
現象

「サステイナブルライフを目指そう！」



マグネット



実践目標を記入



冷蔵庫や机など目に付くところに貼る

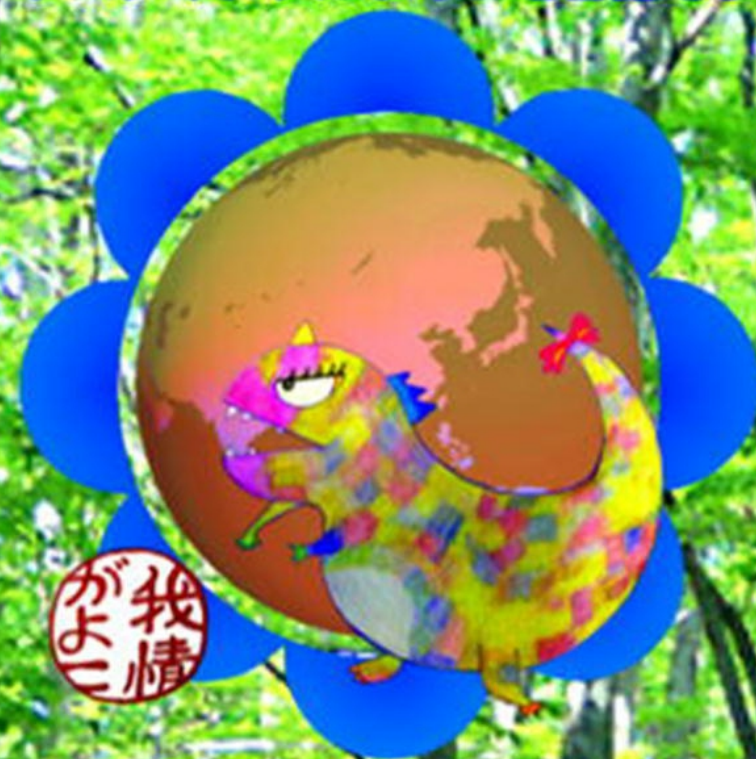
自分のライフスタイルに合わせて、
継続的に取り組んでいきましょう！

＜マグネット配布方法＞

- ◆イーストホールにご来場の方には直接配布いたします。
- ◆関東教区の各教会には管内通牒にサンプルを同封いたします。
- ◆オンラインで参加の方でご希望の方は、お名前と在籍教会名を添えて、電話かメールで東京センターまでご連絡ください
- ◆関東教区以外、教外の方でご希望の方は、お名前と連絡先を添えて、電話かメールで東京センターまでご連絡ください。

◎紹介した取り組みの一覧は東京センターホームページに掲載いたします

サステイナブルライフを目指そう



我情
がよこ

世話になるすべてに礼をいう心

私のやります宣言

KONKOKYO