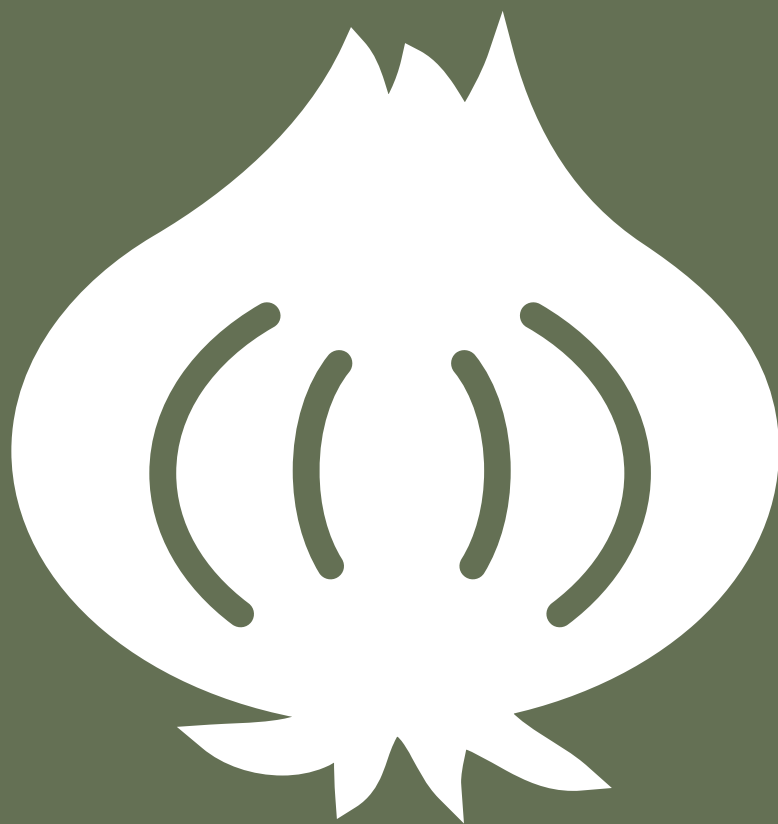


DYEING WITH
NATURAL MATERIAL

身近な材料で 染色



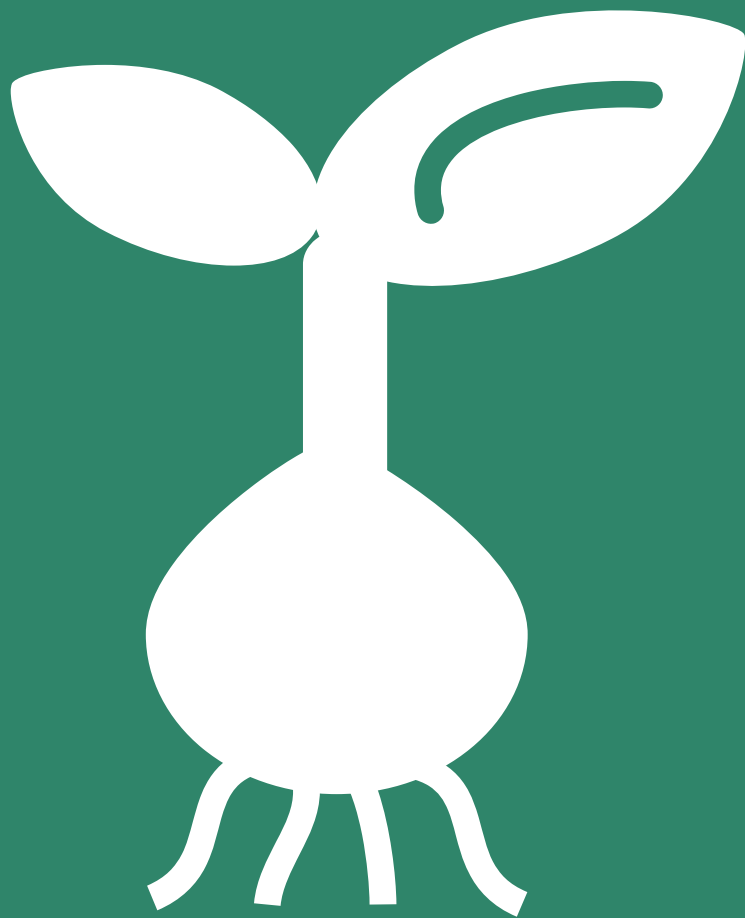
身近な材料で染色

- ・約 160 年前「合成染料（化学染料）」が世界ではじめて誕生し、現在では流通している商品のほとんどが合成染料染めと言われる。
- ・繊維産業における化学染料の健康や環境に与える影響や、水の大量消費などが問題となっている。
- ・身の回りの植物で自分の布や服を染めてみることで、身近なものの環境問題について、見つめ直してみましよう。
- ・染料として使える植物としては、桜、桑、藍、玉ねぎなどがあります。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

GROW FROM SEEDS

種子から
育てる



種子から育てる

- ・ 生物多様性は、開発や乱獲による種の減少・絶滅、生息・生育地の減少、里地里山などの手入れ不足による自然の質の低下、外来種などの持ち込みによる生態系のかく乱、地球環境の変化によって危機に面している。(環境省)
- ・ 多くの種を守っていくため、まずは種を知ることから始めましょう。
- ・ 種から芽や根がどこから出てくるか、どんな風に大きくなるか、どんな花が咲くか、じっくり観察し、実をつけたら食べてみよう！

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

PLANT TREES/
JOIN A PLANTING
PROJECT

木を植える・
植樹活動に
参加



木を植える・ 植樹活動に参加

- ・ 静岡県の県土の約 64%は森林（静岡県森林・林業統計要覧 2020）ですが、手入れされていない森林が増加し、生態系が乱れてきています。
- ・ 庭に木を植えてみよう！実のなる木、紅葉する木、大きな木、小さな木など、その土地に合った木を探してみましよう。
- ・ 私たちの暮らしや環境の中での木の役割を考えてみよう。
- ・ 植樹活動や間伐などの森づくり活動に参加して、森の役割や恵みを知ろう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

GO TO FORESTS AND
MOUNTAINS

森や山に
行こう



森や山に行こう

- ・ 国立青少年教育振興機構「青少年の自然体験活動等に関する実態調査（2012）では、自然体験が豊富な子ほど、道徳観、正義感が充実するとの報告
- ・ 森林環境教育は、持続可能な社会の構築に果たす森林・林業の役割や木材利用の意義に対する国民の理解と関心を高める取組として林野庁に推進される
- ・ 森や山に行き、そこに生息する動植物を観察してみよう
- ・ 現在、森や山はどんな問題を抱えているのかを知ろう

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

COLLECT ACORNS

木の実を
集める



木の実を集める

- ・ 2018年 WWF「生きている地球レポート2018」で、世界の生物多様性は過去40年間で60%減少、一方で人類の消費による地球環境への負荷は過去50年間で190%増加と報告。
- ・ 出かけた場所でいろいろな木の実を見つけ、名前や特徴を調べて木の実の標本箱を作ってみるのもいいでしょう。
- ・ この木の実を食べる動物は何か、この木の実がつなげる生態系に思いをはせてみてはどうでしょう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

EAT DOMESTIC

国産のもの
だけ食べる



国産のものだけ食べる

- ・日本の食料自給率（カロリーベース）は主要国最下位の38%で、フードマイレージが高く環境に負荷をかけています。
- ・自給率の高い米の消費が減少し、飼料や原料を海外に依存している畜産物や油脂類の消費量が増えてきたため、食料自給率は長期的に低下傾向で推移。（農林水産省）
- ・家庭菜園を始めたり、和食を増やすことで、国産のものを食べる機会を増やしましょう。
- ・地元でとれる食材を選びましょう。環境負荷の軽減とともに、地元農家さんを支えることができます。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

NO COMPOSTABLE
GARBAGE

生ゴミゼロ



生ゴミゼロ

- ・ 2018年版「世界の食料安全保障と栄養の現状」報告書では、世界では9人に1人が飢えに苦しんでいるとされています。
- ・ 静岡市の家庭ごみの約4割が生ごみです。生ごみに水分は、腐敗・悪臭の原因となるだけでなく、焼却場の熱効率も悪くしてしまいます。
- ・ 生ごみは①ぬらさない②乾かす③絞るを徹底しましょう。
- ・ 食べられるのに捨てているものがないか、野菜の過剰除去など食べられる部分を捨てていないか、生ゴミを有効に使う方法も調べてみよう。
- ・ コンポストを始めよう！

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

DONATE TO
A FOOD BANK

フードバンク
寄付



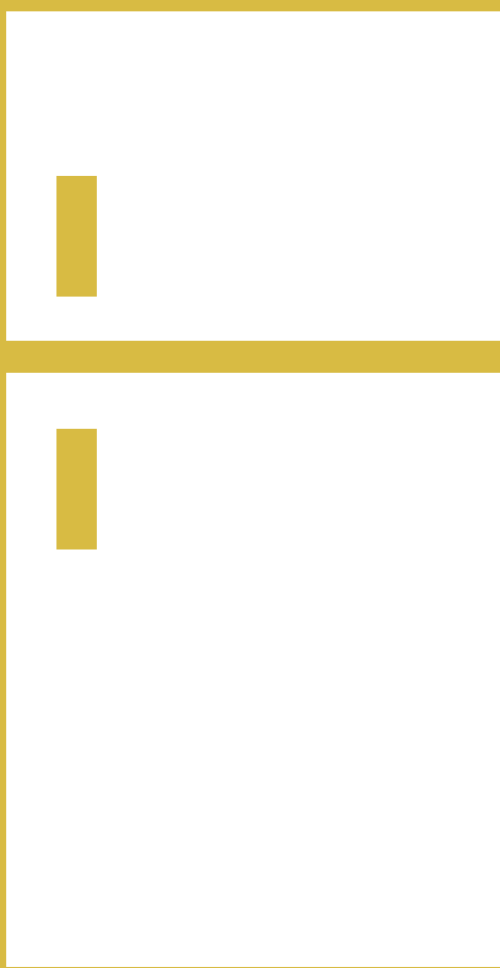
フードバンク寄付

- ・日本では食料自給率約 4 割弱にも関わらず、印字ミスや外箱の破損などが理由で廃棄される食料が、年間 500～800 万トン。（日本の米生産量相当）（フードバンクふじのくにより）
- ・食品が大量廃棄されている一方で、子ども 7 人に 1 人が貧困状態であり、満足な食事ができていません。（農林水産省 H27 年度）
- ・非常食や買い置きのを調べてフードバンクに寄付しよう。（※寄付できるもの、できないものがあります。）

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

CLEAN OUT FRIDGE

冷蔵庫の中 片付け



冷蔵庫の中の片付け

- ・ 冷蔵庫や食料庫を整理することで、家にあるものを把握し、すでにあるものを買ってしまふことを防ぐので、食品ロスを減らすことに役立つ。
- ・ 冷蔵庫の整理整頓のコツ（消費者庁）
 1. 食品の種類（カテゴリ）分け
 2. それぞれの置く場所を決める
 3. フリースペースを作る（冷蔵庫に保存する食材は7割以下）
 4. ストックのルールを決める
- ・ 冷蔵庫の中を整理して、買いすぎを防ぎましょう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

NO LEFTOVERS

食べ残しゼロ



35

食べ残しゼロ

- ・日本では年間 612 万トンの食料が廃棄されています。国民 1 人が毎日お茶碗 1 杯分 (130 g) を捨てている状況です。(農林水産省 H30 年度)
- ・食品ロスを減らすために、食べきれる量を購入する習慣を身につけ、料理する時は食べきれる分だけ用意しましょう。
- ・買い物に行く前には、冷蔵庫、食料庫を確認し、買い過ぎに注意しましょう。
- ・余った食事はリメイクなどの工夫も楽しんでみましょう。

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

RECYCLE FOOD TRAY

食品トレー
リサイクル



36

食品トレーリサイクル

- ・食品トレーは年間約 13 万トン生産されています。(発砲スチレンシート工業会)
- ・1995 年の「容器包装リサイクル法」によって多くのスーパーマーケットで回収が行われている
- ・発砲スチロール製のトレーのうち約 25%がリサイクルされた資源で作られる
- ・真空パックのようなノントレー包装を行うスーパーも増えてきている
- ・過剰包装の製品を減らし、買ってしまったトレーはしっかりリサイクルへまわしましょう

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

CARRY AND USE
DOGGY BAG

ドギーバッグ
利用



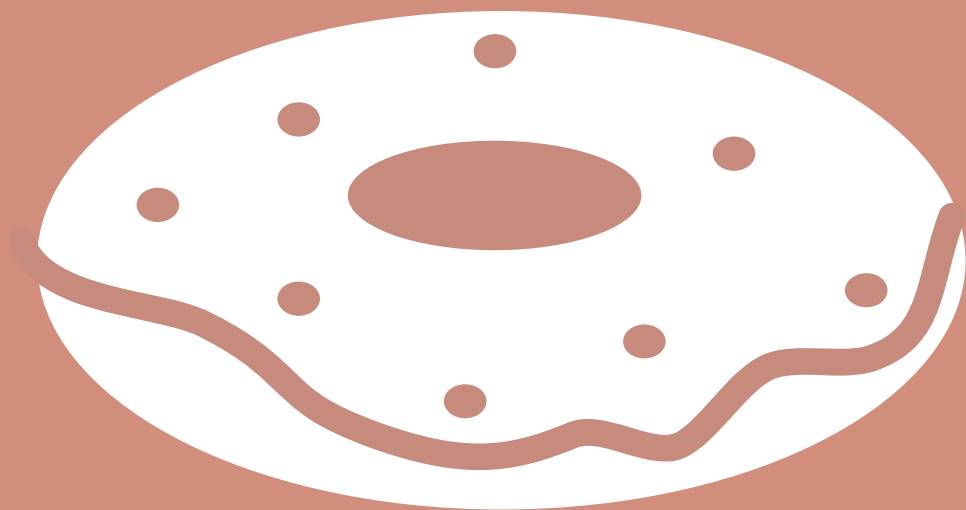
ドギーバッグ利用

- ・ドギーバッグとは、食べ残した料理を詰めて、持ち帰るための容器や袋のこと。
- ・日本では年間 612 万トンの食料が廃棄されています。国民 1 人が毎日お茶碗 1 杯分 (130 g) を捨てている状況です。(農林水産省 H30 年度)
- ・環境省は、食べ残した料理を持ち帰ることを身近な文化として広め、利用者の自己責任、またお店との相互理解のもとで、飲食店等における持ち帰りの実践を促すシステムの構築を推進。
- ・静岡市は「シズオカ食べきり協力店」認定制度を実施。

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

EAT HOMEMADE
SNACKS

手作りおやつ



手作りおやつ

- ・ 2019 年、国内菓子業界の市場規模は 3 兆 4,298 億円。(出典：全日本菓子協会、小売金額)
- ・ 多くのお菓子にはパーム油が原料とされる植物油脂が使われている。(熱帯地域での森林破壊を進めています。)
- ・ 販売されているお菓子は、プラスチック包装であることも多く、大量のごみを排出している。
- ・ お菓子を手作りすることで、包装ごみのない、添加物も安心のおやつを食べることができ、身体にも環境にも優しいチャレンジです。

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

PLANT BASED
DIET

植物性食品を
食べる



植物性食品を食べる

- ・各地で行われている工業型畜産は、大きな環境負荷がかかり、水質汚染・森林破壊・気候変動など多くの問題を引き起こしています。
- ・地球上にはほ乳類は6500種いると言われるが、そのうち「人間」と「家畜」が全体数の96%を占める。また、世界全体で家畜飼育のために使われる土地面積は83%にのぼる。
- ・動物性食品を食べない日を決めて、その日は植物性タンパク質を積極的にとっていきましょう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

-
-

CHOOSE ORGANIC

無添加製品を
選ぶ



無添加製品を選ぶ

- ・「無添加」とは、食品添加物が原材料の産地から最終加工食品完成までの全行程において使用されていないことを表す表現。
- ・食品、化粧品、せっけんなどの日用品、住宅などにも無添加製品を探ることができる。
- ・無添加製品を選び、それらを製造している人々を支え、持続可能な社会を目指しましょう。
- ・無添加製品には、オーガニック（有機）認証がついており、日本では55の有機登録認証機関が存在し、農林水産省の「有機登録認証機関一覧」で確認可能。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

FIND OUT ABOUT
PALM OIL

パーム油を
調べる



パーム油を調べる

- ・パーム油は非常に多くの食品や製品に利用されており、パーム油を生産するためにオラウータンの棲む森が切り開かれ、オラウータンは絶滅の危機に瀕しています。
- ・パーム油は「見えない油」とも言われ、多くの身近な食品や製品に使われています。知らないうちに1年間に平均4kgものパーム油を摂取しているとされる。
- ・環境にいい油を見つけてみましょう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

EAT LOCAL

地產地消



地産地消

・経済学者 E.F. シューマッハーは、1973年の著書『スモール・イズ・ビューティフル』において、「もっと多く、もっと遠く、もっと早く、もっと豊かに」をスローガンとする社会は、やがて自然環境の崩壊や資源の枯渇といった危機に瀕すると警告。（環境省発行エコジン）

・いつ、どこで、誰が作ったものかがわかりやすく、安心して買うことができる。

・高いと言われる日本のフードマイレージを低減することができる。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

RECYCLE CLOTHES

衣類
リサイクル



衣類リサイクル

- ・衣類の原料調達から製造にするまでの間に、年間で9000万トンのCO₂を排出、水は約83億m³使用しており、化学物質の水質汚染も不安視されています。(環境省)
- ・使い終わった服の66%は再利用されることなく、可燃物として捨てられています。(環境省 2021)
- ・海中のマイクロプラスチックの35%は、ポリエステルなどの化学繊維を洗濯したことで海に流れ込んだとされています。(国際自然保護連合 2017年レポート)
- ・今持っている服を長く大切に着ましよう。

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

COMPOST WITH
BAMBOO POWDER

竹粉堆肥 に挑戦



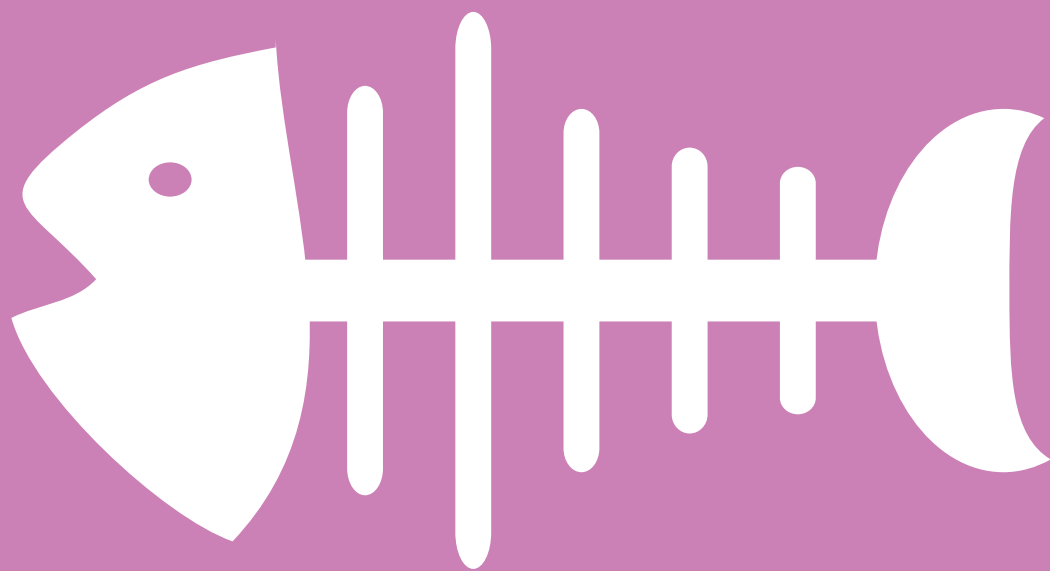
竹粉堆肥に挑戦

- ・ 静岡市では放置された竹林と可燃ごみの約41%が厨芥類とよばれる生ゴミであることが問題となっています。この2つの問題を解決するために考えられたのが竹粉を使って生ゴミを堆肥化する竹粉堆肥です。
- ・ バケツや発泡スチロールなどの容器を利用し、に生ゴミ1kgに対し、竹粉400gを入れ、1日1回かき混ぜる。約1ヶ月で堆肥となる。
- ・ 竹粉を使って生ごみのたい肥化にチャレンジしてみましよう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

DRY GARBAGE

生ゴミの
水切り



生ゴミの水切り

- ・生ゴミの80%は水分であり、燃やすゴミ全体の約20%は水分量とも言われている。また、生ゴミの水分は、腐敗、悪臭の主な原因にもなっている。
- ・水分を燃やすことで燃焼効率が悪くなり、ごみ処理費用が余分にかかるので、水切りをし、ごみの重量が減ることで、収集車両の燃費が向上、CO2 発生抑制、環境負荷の低減につながる。
- ・(1) ぬらさない (2) 乾かす (3) しぼるを徹底しましょう。

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

REDECE GARBAGE TO
ONE BAG A WEEK

ゴミ出し
週1回



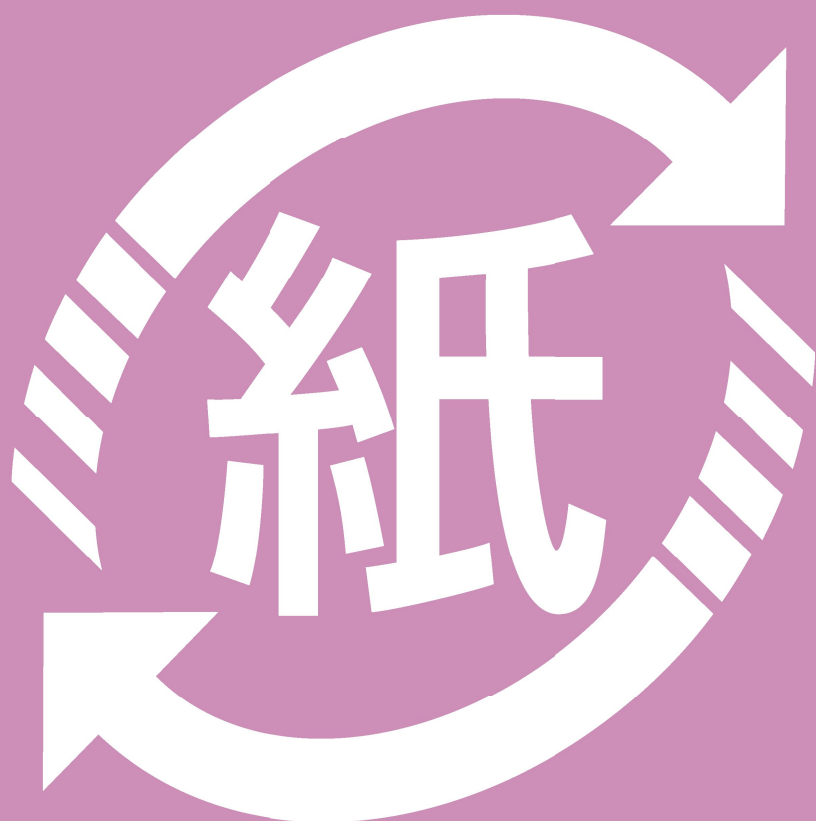
ゴミ出し週1回

- ・家庭ゴミは生ゴミと紙ゴミで約8割を占める。
- ・生ゴミは過剰除去を減らし、コンポストすることで削減し、紙ゴミはリサイクルへ。
- ・分別をしっかりとすることで、ゴミにしかならないものを減らすことができる。
- ・買い物時など、ゴミになりそうな物を買わず、無駄な買い物を減らしましょう。
- ・ゴミ袋の節約や、ゴミ出しの手間も減り、一石二鳥です。
- ・清掃工場や収集運搬費用、税金の削減につながります。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

NO PAPER WASTE

紙ゴミゼロ



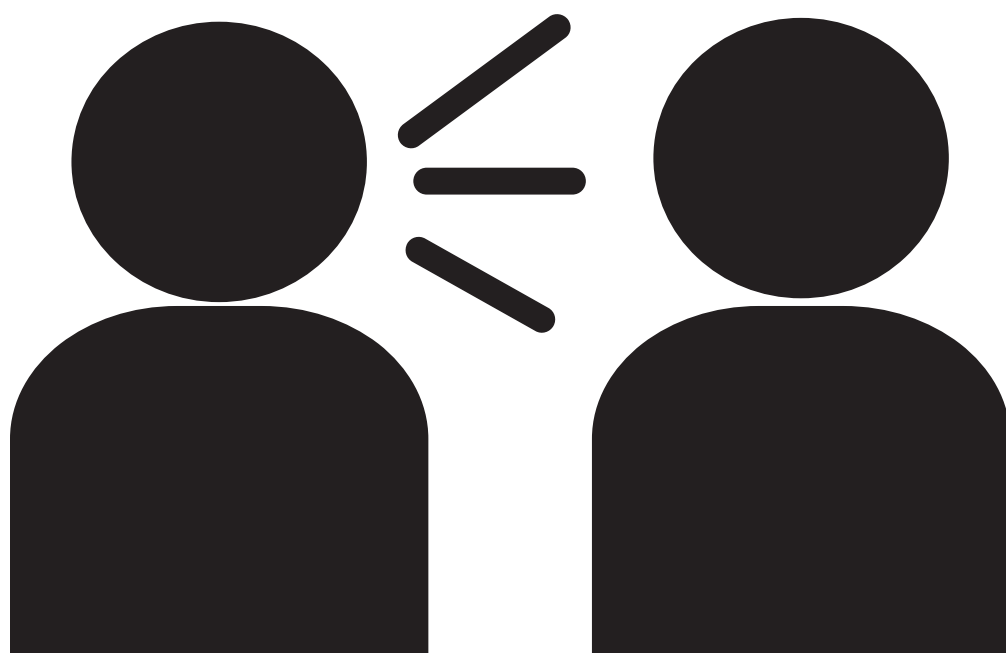
紙ゴミゼロ

- ・一年間の木材消費を木造住宅に換算すると紙製品だけで年間 300 万軒（3000 万トン）もの木材を消費。（地球村 HP）
- ・静岡市では家庭ごみが占める紙ごみの割合は約 30%です。（令和 2 年度静岡市）
- ・紙ゴミを減らすことで、家庭ゴミの約 4 割りを削減可能。
- ・ペーパーレスの導入、お店での過剰包装、不要 DM を断ることで、入ってくる紙ゴミの量を減らしましょう。
- ・リサイクル可能な紙資源は資源回収ステーションに持っていきましょう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

**TELL SOMEONE
ABOUT YOUR CHALLENGE**

**チャレンジを
誰かに伝える**



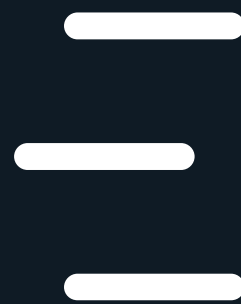
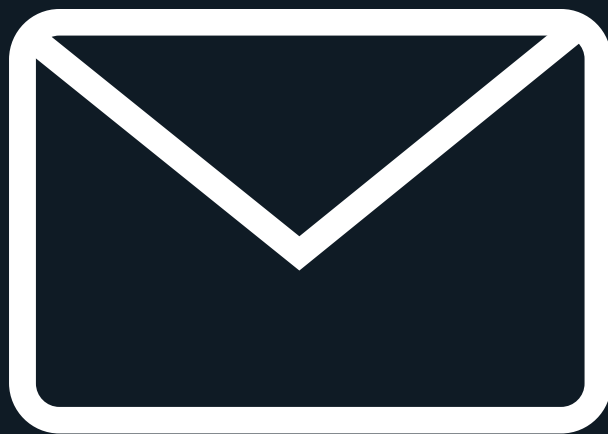
チャレンジを 誰かに伝える

- SDGs の 17 番目のゴールは「パートナーシップで目標を達成しよう」です。
- パートナーシップ＝協力関係を築くことは、環境問題解決にとって大変重要な課題です。
- ひとりで頑張るのではなく、周りの人を巻き込み、多くの人が協力して、持続可能な社会に向かって歩みを進めていきましょう。
- 誰かに伝えることで、自分の気持ちをより引き締め、チャレンジに挑むことができます。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

WRITE A LETTER/
MAIL TO COMPANIES

企業に手紙・
メールを出す



企業に手紙・ メールを出す

- ・SDGsが定着しつつあり、多くの企業が環境に配慮した社会へ向けて一歩を踏み出しています。
- ・消費者はただ消費するだけの存在ではなく、社会を変えていく力を持っています。買い物は投票という言葉があります。環境のための活動を行っている企業に応援メールを送ってみましょう。
- ・改善してほしいことがあれば、それもぜひ声にして届けましょう。消費者の意見は、生産者にとって大切な視点です。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

-
-

PARTICIPATE IN
ENVIRONMENTAL EVENTS

環境活動・
イベントに参加



環境活動・ イベントに参加

- ・環境問題に興味はあるが、何をしたらいいかわからないという人におすすめなチャレンジです。
- ・環境活動、イベントに参加することで、すでに一步踏み出している人とつながり、さまざまな情報や知識を得ることができます。ただ参加しているだけでも、次に何をすべきか理解が深まってくるでしょう。
- ・仲間づくりは、環境活動にとって大切な要素です。ぜひ身近で環境問題について話せる相手を見つけましょう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）