

お出かけ時の、CO₂ダイエット。

移動手段の選び方や、お買い物の仕方を変えるだけで、1日で、これだけCO₂の排出を減らすことができます。



発進時に
ふんわりアクセル
「eスタート」をする。
-207g

通勤や買い物の際に
バスや鉄道、
自転車を利用する。**-180g**

水筒を持ち歩いて
ペットボトルの
使用を削減する。
-6g

買い物の際は、
マイバッグを持ち歩き、
省包装の野菜を選ぶ。
-62g

アイドリングを
5分短くする。**-63g**

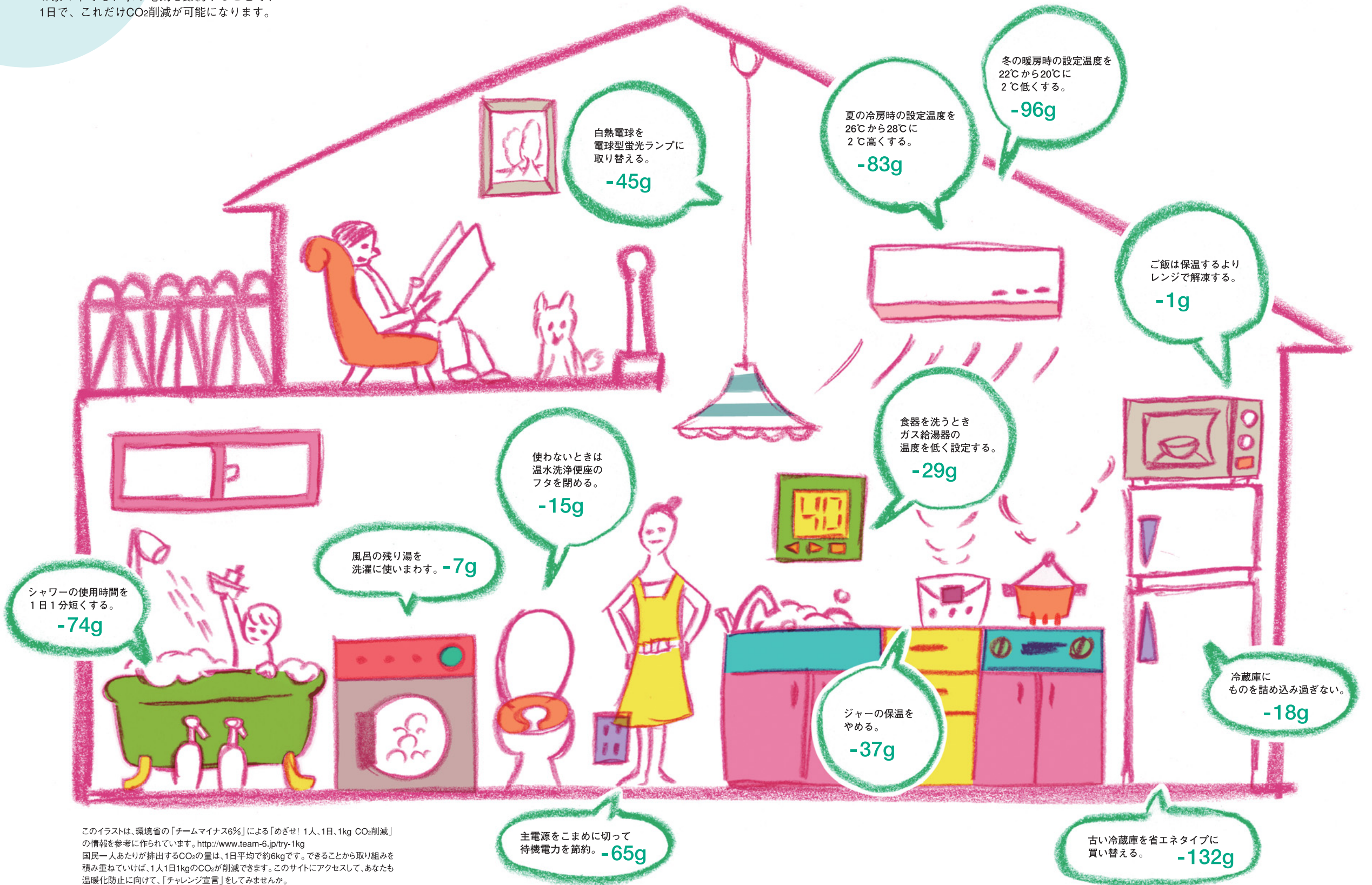
現在、CO₂などの温室効果ガスが増え、地球温暖化が年々進行しています。その結果、世界各地を異常気象が襲うなど、私たちはいつたいたいどんな対策をとればいいのか、影響は深刻なものになっています。たとえば、エアコンの設定温度を控えてみる。マイバッグを持って、レジ袋を使わないようにする。日々の暮らしの中で、CO₂ダイエット、はじめてみませんか。

特集 はじめよう、CO₂ダイエット。

イラストレーション/タニダリョーコ

お家での、CO₂ダイエット。

お家の中でも、水や電気を節約することで、1日で、これだけCO₂削減が可能になります。



白熱電球を
電球形蛍光灯に
取り替える。

-45g

夏の冷房時の設定温度を
26℃から28℃に
2℃高くする。

-83g

冬の暖房時の設定温度を
22℃から20℃に
2℃低くする。

-96g

ご飯は保温するより
レンジで解凍する。

-1g

食器を洗うとき
ガス給湯器の
温度を低く設定する。

-29g

使わないときは
温水洗浄便座の
フタを閉める。

-15g

風呂の残り湯を
洗濯に使いまわす。

-7g

シャワーの使用時間を
1日1分短くする。

-74g

ジャーの保温を
やめる。

-37g

冷蔵庫に
ものを詰め込み過ぎない。

-18g

主電源をこまめに切って
待機電力を節約。

-65g

古い冷蔵庫を省エネタイプに
買い替える。

-132g

このイラストは、環境省の「チームマイナス6%」による「めざせ! 1人、1日、1kg CO₂削減」の情報を参考に作られています。http://www.team-6.jp/try-1kg
国民一人あたりが排出するCO₂の量は、1日平均で約6kgです。できることから取り組みを積み重ねていけば、1人1日1kgのCO₂が削減できます。このサイトにアクセスして、あなたも温暖化防止に向けて、「チャレンジ宣言」をしてみませんか。



パスタ(小麦)

イタリア・パルマ産の輸送距離 16,858km
国内・北海道産の輸送距離 831km
国産と輸入の差は 16,027km

1人あたりのCO₂の差は 約49g (0.49poco)



りんご

オーストラリア・タスマニア州産の輸送距離 9,847km
国内・青森県産の輸送距離 577km
国産と輸入の差は 9,270km

1コあたりのCO₂の差は 約83g (0.83poco)



レタス

アメリカ・カリフォルニア州産の輸送距離 9,317km
国内・長野県産の輸送距離 167km
国産と輸入の差は 9,150km

1コあたりのCO₂の差は 約191g (1.91poco)



かぼちゃ

ニュージーランド・ホークスバレイ産の輸送距離 9,145km
国内・北海道産の輸送距離 831km
国産と輸入の差は 8,314km

1コあたりのCO₂の差は 344g (3.44poco)



油あげ(大豆)

アメリカ・ノースダコタ州産の輸送距離 10,929km
国内・佐賀県産の輸送距離 896km
国産と輸入の差は 10,033km

1枚あたりのCO₂の差は 約16g (0.16poco)



きゅうり

韓国・全羅南道九禮産の輸送距離 1,312km
国内・群馬県産の輸送距離 92km
国産と輸入の差は 1,220km

1本あたりのCO₂の差は 約18g (0.18poco)



食パン(小麦)

アメリカ・モンタナ州産の輸送距離 10,327km
国内・北海道産の輸送距離 831km
国産と輸入の差は 9,496km

1斤あたりのCO₂の差は 約110g (1.1poco)



豆腐(大豆)

アメリカ・ノースダコタ州産の輸送距離 10,929km
国内・佐賀県産の輸送距離 896km
国産と輸入の差は 10,033km

1丁あたりのCO₂の差は 約159g (1.59poco)

(注) 1poco=CO₂ 100g

食べもので減らすCO₂。

“フードマイレージ”という言葉を知っていますか？

エネルギーをたくさん使って運ばれてくる輸入の食べものより、

国産の食べものを食べる方が、CO₂ダイエットにつながるんです。

写真/kuma



フードマイレージ・キャンペーンHP (大地を守る会) <http://www.food-mileage.com/>

考え方を取り入れ、2005年から「フードマイレージ・キャンペーン」をスタートさせた。肉類や野菜、麺類など、70品目の食品について、その主要な産地と流通経路の調査を実施。輸送にかかるCO₂排出量が、国産品と輸入品でどのくらいの差が出るのかを算出してホームページ上で公開し、国産の食品を選ぶことでCO₂が減らせることをアピールしてきた。

大地を守る会広報室の宇田川千夏さんは、「CO₂削減に親しみを持ってもらうため、独自に「poco (ポコ)」という単位を考えました。この名前には、イタリア語で少しづつという意味の「poco a poco」から、ちよつとずつでもCO₂を削減していこう、という意味を込めました」と話す。「国産のものは輸入より高い、というイメージがありますが、旬のものは安いですし、何より体にも良い。生活の中で、何を重視するかが大切なのだと思います」

スーパーで、コンビニで、毎日のお買い物の際に、日本で生まれて育った食べものを選ぶ。明日から、ちよつとずつでも、地球に優しい暮らしを始めてみては？

毎日の食卓で口にする、食パンやパスタ、野菜や豆腐などの食べもの。普段何気なく食べているこれらの食品が、どこで育てられ、どこから運ばれてきたのかを意識したことがあるだろうか？「フードマイレージ」とは、食べものが運ばれてきた距離のこと。この「フードマイレージ」が小さければ小さいほど、CO₂の排出量は少なくなる。たとえば、豆腐一丁分の大豆が、アメリカ・ノースダコタ州産のものだとしたら、日本に運ばれてくるまでのCO₂排出量は、約204g。対して、佐賀県産の大豆なら、CO₂はわずか約45gしか排出されない。つまり、国産の豆腐1丁を買うだけで、古い冷蔵庫を省エネタイプのものに買い換える(1日あたり132g)より多くのCO₂削減(159g)につながるのだ。

実は、日本の輸入食品のフードマイレージは、世界で断トツの1位(2001年農水省調べ)。日本のCO₂排出をちよつとでも少なくするため、有機農法で育てられた国産の農作物や食品を、宅配などを通して提供するNGO/企業、「大地を守る会」では、いち早くフードマイレージの

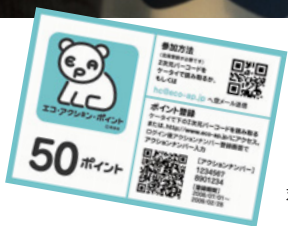
ショッピングが、エコになる。

写真／坂本政十賜

地球に優しく、お得な特典もついてくる「エコ・アクション・ポイント」が、今年10月からスタートしました。エコなショッピングで温暖化をストップさせよう！



1



対象商品を購入すると、その場でポイントシートがもらえる。



2



ケータイでポイントシートの2次元バーコードを読み取るか、または、エコ・アクション・ポイントのHPから、ポイントが登録できる。詳しくは<http://eco-ap.jp>まで。



3

北海道地区では、エコ・アクション・ポイントが今年7月から全国に先駆けてスタート。たとえば、こんなお店でポイントがもらえます。

1. エコノス「ブックオフ札幌光星店」(札幌市東区) 古本や中古CD・DVD・ゲームを、5,000円以上買取に出すと、ポイントシートがもらえる。他にも札幌市内のチェーン、10店舗で実施中。
2. きたキッチン (札幌市中央区) 道産食品のセレクトショップ。道産のりんごやトマトで作られた、「ザ・ウィンザーホテル洞爺」のオリジナルジュースか、道産米「おぼろづき」を買っていると、ポイントがもらえる。
3. コジマ NEW札幌琴似店 (札幌市西区) 省エネ型電球を一つでも買っているとポイントがもらえる。市内5店舗で実施中。



お財布をのぞいてみれば、誰でも一枚はスーパーや家電量販店などのポイント・カードを持っているだろう。今年、環境省ではこのポイント制度にエコの視点をプラスした、「エコ・アクション・ポイント」をスタートさせた。

これは、ショッピングの時、CO₂削減につながる、環境配慮型の商品やサービスを選ぶと、ポイントが貯まるという仕組み。たとえば省エネ家電や、フードマイレージの少ない地産の食品を買う。あるいはレジ袋を断る、ホテルでアメニティグッズを断る……。こうして貯まったポイントは、さまざまな商品やサービスと交換できたり、その他のポイントや電子マネーと交換することも可能になる。交換できるメニューは、公共交通のプリペイドカードや、カタログギフト、限定商品など。また、個人のCO₂排出をオフセットしたり、温暖化対策事業へ寄付するというメニューもある。ポイント制度には、全国どこでも発行されたポイントが交換可能な「全国型」と、各地域に根付いたもので、基本的に他地域とのポイント交換はできない「地域型」の2種類がある。全国型は

今年10月から(株)JCBが主体となって実施している。その先行事業として、7月から制度をスタートさせた北海道を、実際に訪ねてみた。

例えば札幌市内の家電量販店、コジマ。ここで省エネ型電球を買っていると、その場でポイントシートがもらえる。シートにあるバーコードをケータイで読み取ると、会員登録やポイント登録ができ、後日、商品やサービスと交換できる仕組み。会員登録するとウェブ上で、貯まったポイント数や、自分が買った物を通じてどれだけCO₂を削減したかも確認できる。

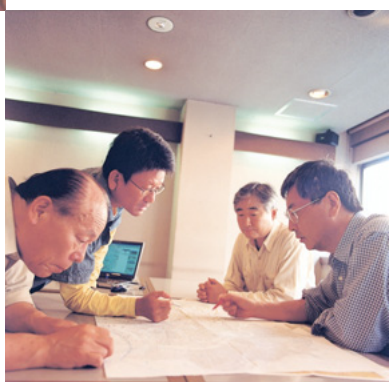
「地球温暖化問題は、今やほとんどの消費者に認識されていますが、実際にエコ製品を購入する人は、まだまだ少数派。このエコポイントの仕組みで、多くの一般消費者にまでエコ製品やサービスが広がってほしい」と、環境省・環境経済課の中島恵理課長補佐も期待を寄せる。

目印は「エコ・アクション・ポイント」の頭文字をかたどったかわいくマのマーク。まずは、エコ・アクション・ポイントのHP (<http://eco-ap.jp>)で会員登録を！そして、店頭で見かけたら、早速あなたもエコなポイント集めをはじめよう！

自転車に乗って、CO₂ダイエット!

写真/石原敦志

「東京自転車グリーンマップ」は、
自転車で訪れるのにオススメの情報が載った地図です。
自転車を安全で快適に利用するためのツールとして、
このマップは作られました。



東京23区版の制作風景。それぞれの地域で実際に自転車に乗って得た情報を集めて、地図上に盛り込んでいく。

「あれ、東京の中心部ってこんなに川がたくさんあったかな?」。初めて「東京自転車グリーンマップ」を見た時そう思った。よく見ると、高架道路がない! 河川の上が高速道路で覆われている道路地図を見慣れた眼からすると、とても新鮮に映る。ドライバーの視点ではなく、サイクリストの眼で眺めてみると、東京が実に魅力的な街に思えてくる。

「グリーンマップ」とは、環境、文化、生活に関する情報を世界共通のグリーンマップアイコン(絵文字)を使って、地図に示したもの。アメリカで始まり、170のアイコンで環境に優しいライフスタイルに役立つ情報が表わされて

地球温暖化防止に貢献することに結びつくという観念に立ってさまざまな活動を行っている。例えば、一緒にルート探索を行い、その結果をグリーンマップづくりに反映させる「グリーンマップライド」や、外国人留学生に日本での自転車ルールや乗り方を教える教室など、一人でも多くの人に自転車に乗ってもらうための活動に積極的に取り組んでいる。CO₂ダイエットを図りながら、健康増進にもなる自転車に乗って、今度の休日はぶらりと出かけてみてはいかがでしょうか?

実際に走ってみて、「おすすめルート」を見つけていく。



都心部の情報が載っている「東京自転車グリーンマップ都心版」の印刷版(左)とweb版(右)。詳しくは、<http://cyclingmap.jp>まで。



いる。「東京自転車グリーンマップ」は、こうしたアイコンを使って自転車利用者にとって有益な情報を示したものだ。例えば、「レンタサイクル」や「良い眺め」、「自転車走行注意」などのアイコンが示されている。自転車利用者には気になる土地の高低差が、色分けされているのもありがたい。さらに、都心を自転車で安全に走るのに適した「おすすめルート」も赤いラインで描かれていて、見ているだけで楽しい。

「このマップを作ったのは、いつも慌ただしく通り過ぎてしまう街を、自転車でゆっくりと走って、いろいろと発見をしてもらうためです。気に入ったシヨップに立ち寄りたり、オープンカ

フェで休憩したり、自転車に乗って気ままな散歩気分を味わってもらいたい」と、NPO法人アーバンエコロジー東京の事務局長・山口勉(とむら)さんは言う。「CO₂をダイエットするために、自転車は最適な乗り物です。この地図によって、一人でも多くの人に、自転車に乗る楽しさを知ってもらえれば嬉しいです」

クルマで100km離れた観光地にドライブすると、往復で34.5kgのCO₂を排出するというデータがある。これは、杉2.5本がなんと1年間かかって吸収する量に相当するという。休日のドライブをやめて、自転車で東京観光をすれば、これだけのCO₂ダイエットになるのだ。アーバンエコロジー東京では、自転車文化を育てることが、

