

京のしぶちん的食生活 何につながるの? → ごみの削減

エコバッグを持って、買い物に行こう!

使えるものは何回も再利用、身の回りのものを工夫して使う。
そんなしぶちん的食生活を始めるのじゃ!



DO YOU KYOTO?
×
一澤信三郎帆布の
エコバッグ



エコバッグ持ってきたはるし、
おまけしとくわ

おばちゃん、
おおきに!!

エコバッグがあれば お得なことがたくさん!

エコバッグを持って行くと、ポイントが
たまったり、値引いてもらえたりと、何か
とお得。「レジ袋は要りません。」の一言
をきっかけにお店の人と仲良くなって、お
まけして貰える事も。

レジ袋を一年間貰わないと、一家庭当たり
CO₂を約58kg削減できるんだよ。*1



食材と一緒に食の情報も仕入れよう!

お勧めは商店街でのお買い物。対面販売
や量り売り、店主とのコミュニケーション
も楽しい! エコバッグや風呂敷は話題の種
に。旬の情報を教えてもらおう。食材のこ
とで気になった事はどんどん質問しよう。
産地や料理の仕方も教えてもらえるかも。
色々な食の情報を手に入れて、あなたも環
境負荷の小さな商品を選ぼう!

京都の旬野菜。
美味しい食べ方を
聞いてみよう。



風呂敷は
とっても便利!



6~7割が容器包装!

東日本大震災の被災地では、物資不足で家
庭ごみが減るかと思いましたが、避難生活から
の家庭ごみが約二倍に増えているところもあ
りました。現在日本の家庭ごみの体積の6~7
割が容器包装で、これは、京都市においても同
じ状況です。簡単に食事できるカップめんや
使い捨て容器は便利ですが、ごみが増える要
因となります。少ない資源でどれだけ価値が
あるものを生産できるか、という、資源生産性
という考え方があります。本来京都は、それがと
ても得意な街だと思います。

学生の間にも、続けられる習慣を

学食で食べる時でも、ごはんは持参する、マ
イ箸やエコバッグを持ち歩く、商店街を活用する。
学生は時間がたくさんあるのが特権です。京
都のストーリーのあるこだわりの道具を探して、
お気に入りを作って下さい。高価でも長く
使えば結果的には経済的で、ごみを減らすこと
にも繋がります。私自身は、いつもマイ箸と手
作りおにぎりを持ち歩いています。京都には趣
のある商店街も多いので、バックに入ったお豆
腐も良いけど、たまには鍋を持って豆腐を買い
に行くのにチャレンジしてみたいですね。

水道水で、お茶を淹れよう♪

買い物から帰ったら、おやつの時間。
ゆっくりお茶を淹れて一休み。



一晩汲み置くか、ヤカンの蓋を開け
て5分位沸騰させると、一層美味し
く飲めるよ!



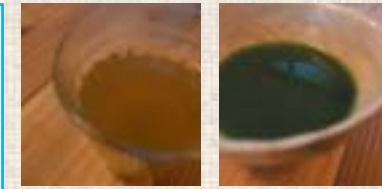
500mlがなんと0.08円!

・老舗のお茶屋さんの極上ほうじ茶を使ったとしても、美味
しいお茶が27円で飲めるんだよ。
・京都の水道水は、経済的なだけでなくCO₂の排出量も、ペ
ットボトルの水の500分の1。
・京都の水道水とペットボトルの水、どちらが美味しいか目
隠して選んでもらったら、水道水が美味しいという結果が
出たんだって。(京都市上下水道局の利き水調査より)

コーヒー派・紅茶派も必見!

お茶の文化が豊かな京都。いろいろ試してお気
入りを見つけよう!

- ・急な来客にも**粉茶**は便利! 粉茶は、玉露や煎茶と
同じ茶葉で、製茶作業の途中で砕けて粉状になっ
たもの。価格も手頃だよ。
- ・**抹茶**をたてて特別な時間を演出! 濃茶やお薄だけ
でなく、抹茶ラテや抹茶菓子など、色々試してみ
ては。
- ・香ばしい**煎り番茶**は、スモーキーな風味が病みつ
きになるかも。カフェインが少ないので、寝る前
にも良さそう。



粉茶

抹茶



煎り番茶

おやつと一緒に

日本茶は、海外から輸
入されてきたコーヒー
や紅茶よりもフードマイ
レージが小さいんじゃ。
今日のおやつには、ど
のお茶が合うかの。



保温保冷出来る魔法瓶
写真提供:INOBU



持ち運びに便利なアルミ製

お出かけする時はマイボトルを持って!

保温できる魔法瓶に熱々のお茶を入れて行けば、お気
入りの場所がカフェになるよ。丈夫でカラフルなボトルも
たくさん売ってるので、お気に入りを探してみてね。

市内には美味しいと評判の湧き水スポットがたくさんあ
るよ。マイボトルを持って湧き水巡りをして楽しいね。

季節感を取り入れる工夫

京都には、季節毎の様々な伝統行事が今な
お守り継がれているので、ぜひ体験して生活
の中に取り入れる工夫をしてみてください。和菓子は紅
茶にも意外とマッチします。重箱にクッキーを
詰めてみたり、自分たち風にアレンジして生活
の中に取り入れてみてください。春分(3月20
日前後)は桜色など、季節の色のアイテムを一
つテーブルに置くだけでも、ぐっとお洒落な印
象に。友達との鍋会や、彼氏や彼女とのごはん
などにも、季節のアイテムを取り入れるだけで、
きっと忘れられないイベントになりますよ。

良い道具を長く使おう

弁当箱やお箸、毎日使う食器やコップ、お気
入りのアイテムで食べるだけで、いつものご飯
や飲み物は、きっと美味しく感じられるはず
です。長く使えば経済的なうえに、ごみも減ります。
京都では年代もので良いものがたくさん手
に入ります。天神さんの市(北野天満宮)や、弘法
市(東寺)、最近増えている手作り市などでも、
リメイクされた物が安く手に入ることがあるの
で、活用して、ぜひお気に入りのアイテムを見つ
けてみてください。



あさり みすず
浅利 美鈴 さん
京都大学環境科学センター助
教。「ごみ」が主な研究テーマ。
東日本大震災後、いち早く被災
地へ。いつもおにぎりを持参。



ゆ あさ やすよ
湯浅 靖代 さん
京の食空間コーディネーター。
未来の担い手・若者会議U35
委員。伝統行事や工芸品への
造詣が深い。

【参考文献】 *1 「身近な地球温暖化対策 家庭で出来る10の取り組み」(環境省)

【参考文献】 *2 環境省「(家庭からの二酸化炭素排出量算定用)排出係数一覧」平成18年6月ほか