

これからのあたりまえ

マイ・エシカル Vol.1

2021.05.31

Resonance Lab.

COPYRIGHT©2021 SE&BA

マイ・エシカル Vol.1

NHK スペシャル特集「2030 未来への分岐点」の冒頭は、このまま環境に配慮しない生活を続けると 2030 年には夏が暑すぎて外に出られない日が続くという内容だった。これまで経験したことのない自然災害に見舞われる機会が増え、自粛の続く日常ではこの話もリアルに感じる。

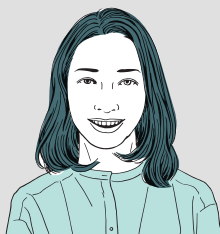
本レポートでは暮らしの中のエシカルを考えてみる。興味ごとが三者三様のレゾラボメンバーでは、その延長線上からエシカルを取り入れ始めていることが分かった。興味ごとを照らし合わせながら、それぞれの「マイ・エシカル」を紹介したい。

第 1 回目は筆者の一番の興味ごとである「健康生活」について。

(※1) 地球温暖化、水・食糧の問題にプラスチック汚染など、さまざまな世界規模の課題を取り上げ、こうした課題を多くの人と共有していくため、番組で制作したCGなどをNHKクリエイティブ・ライブラリーを通して公開している。

レゾラボ 006：氷河期世代

徹底的に健康生活！



特徴：

余剰金の多くは健康絡みに費やす。そもそも不妊治療中にストイックに食事を整えたことがきっかけで食事による健康の追及が趣味の一環に。グルテンフリー、カゼインフリー、旬を取り入れた食事を中心にサプリメントで栄養を補いながら、自由診療などを利用し体の内部を数値化して対策。出産後も食事改善は続けているが、ストイックすぎると続けることが辛くなるので楽しむ工夫を取り入れている。和食から派生し、盛り付け、器、さらには着物などの和 문화も最近気になっている。体幹を鍛えるヨガも健康生活の一環としている。

興味ごとを入りにエシカルを楽しむ工夫

01 和食中心に幅広い品目を摂取



興味
ごと

オーガニック品

なるべく農業や化学肥料不使用のオーガニック品を選んでいる。オーガニックは人だけでなく環境へも配慮しているのもいい。特に生で食べるものはオーガニックにしている。

Eth
ポイント

・農薬や化学肥料不使用

見た目を意識してよくできた日には写真を撮って気持ちを上げる。

興味
ごと

無添加・多品目摂取

無添加なものとして極力手作りを心掛け、作り置きや副菜を活用し食材を使い切り食べきる工夫をしている。たくさん作って少しずつ食べるのが多品目摂取のポイント。

Eth
ポイント

・フードロスを減らす
添加物の安全性を確かめるための
・動物実験を減らす



食材保存にはホーロー容器を使用。表面がガラス質のため食材や料理の風味と質を変化させにくく、そのまま直火で調理が可能なので2日に1回程度は火を入れると食材が長持ちする。臭い移りもなく冷凍にも使えるのも◎。

02 楽しみながら見た目を意識して冷蔵庫の整理



興味ゴト 収納を整える

整理しながらガチャガチャ詰め込まないことを基本にしている。賞味期限が近いものや、その日に食べたいものはアリーナ（と命名）とチルドに入れてわかりやすく。

- Eth** ポイント
- ・CO2削減
見落とし防止による
- ・フードロス削減

白色で統一。食材には野田珪礫（ほうろう）、粉類には KINTO、メイソンジャーを使用。



興味ゴト 栄養価

栄養価の高い旬なものを選定。さらに生産背景を知ることによって食材一つ一つを大事にできる。

- Eth** ポイント
- ・旬を大事にする
- ・生産背景を大事にする

野菜室の仕切りはクラフトバッグ



マチの大きなクラフトバッグを折たたんで仕分けに使用。採れたて野菜やマルシェのようにして雑然とする野菜室を楽しく整理整頓！

洗剤は原料・製造工程を重視



自然由来の原料だけでなく、製造工程や容器の素材にもこだわる健康と環境に配慮した洗剤「eco store」。大容量バッグを詰め替えながら使用。

03 盛り付け、器などストイックな食事の中にも華やかさをプラス



興味ゴト ストイックを楽しむ

グルテンフリー、カゼインフリーのため代替食材を使用し、卵・畜産品はケージフリー品を取り入れたりするが、見た目でも美味しく見えるように工夫している。和の行事には凝った料理を作ってみるなども楽しむ工夫の一つだ。

- ・代替品使用
- Eth** ポイント
- ・ケージフリー畜産品
- ・文化を継承



小麦粉を玄米粉へ牛乳をココナツミルクへ代替。サラダチキンはケージフリーのものを選択。

和の行事には着物も着てキブンを上げる



中古の着物は流通量が少ないため、かなりお手軽な価格で高級品が手に入る。

行事のお料理にも力を入れて華やかさを演出。手毬寿司はちょっとやりすぎた！

本レポートで改めて自身の暮らし方を考えてみたところ、興味ごとの延長線上でこんなにも多くの「マイ・エシカル」を発見できた。何かを我慢して行うよりも自分らしいエシカルを見つけることが継続にもつながる。そして“どんなエシカルに共感できるか？”を考えることは自身の価値観の再認識にもつながっていく。生活者の数だけある「マイ・エシカル」を今後もリサーチしていき、価値観形成の背景に注目していきたい。今後のレゾラボメンバーの続編もお楽しみに！

文章：丸山 朋子