

そわって、 エンカル？

モノやサービスの「向こう側」には、世の中によいこと、
もっとよくできることがあるんです



長野県

長野県
PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

エシカル消費ってなんだろう？



日々購入している商品やサービスの「向こう側」には、森林破壊や地球温暖化、児童労働などの社会問題を引き起こす要因が隠れていることがあります。一方で、環境や社会などに配慮した「エシカル」な商品も数多くあります。日々の「お買い物」は、その向こう側にある世の中の様々な問題に影響を与える「投票」のようなもの。せっかくなら世の中を良くする「エシカル」な商品を選んでみませんか？商品の向こう側に何が隠れているのか知ることが「エシカル消費」の第一歩。このリーフレットで学びましょう！

環境

地球温暖化、森林の減少、プラスチックによる海洋汚染など、様々な環境問題に配慮する

健康

塩分控えめ、野菜たっぷりの食事、運動や検診につながる消費行動で、豊かな生活の基礎、「健康」に配慮する

長野県版 エシカル消費

人・社会

過酷な労働や児童労働問題、不公正な取引など、生産者や労働者、社会問題に配慮する

地域

地元の商品や、災害があった地域の商品、伝統工芸品を購入することで地域に配慮する



長野県消費者被害防止啓発キャラクター
もしかっち

エシカル消費とは

「エシカル(ethical)」とは倫理的、道徳的という意味。エシカル消費は、ものやサービスを選ぶときに、自分の消費によって誰かが傷ついていないか、環境を破壊していないかといった、世の中に与える影響を考え、よりよい消費行動を行うことです。「これがエシカル消費！」という決まったルールはありませんが、一般的には環境、人・社会、地域に配慮した消費を行うことを言います。

長野県版エシカル消費

長野県では、「環境」、「人・社会」、「地域」に加え、健康長寿県として「健康」にも配慮した、「長野県版エシカル消費」を推進しています！

環境 Environment に配慮した消費



地球温暖化、森林の減少、プラスチックによる海洋の汚染など、様々な環境問題に直面しています。私たちが日々消費している、食べ物、服、文房具、電気や水に至るまで、環境問題と無関係な「商品」はありません。買ってから捨てるまで、環境に配慮した商品を選ぶことで、このような問題の解決につながります。

必要なものを 必要なだけ買う

まずは、ごみをたくさん出さないよう、資源を無駄にしないよう、買いすぎないことが大切です。買い物するとき、必要なものを、必要なだけ買うよう心掛けましょう。



エコな商品を選ぶ (グリーン購入)

環境への負荷ができるだけ少ないものや環境負荷の低減に努める企業の商品を選ぶことを「グリーン購入」と言います。以下のような「環境ラベル」は、「グリーン購入」の目印になります。また、詰め替え容器の使用や、マイバックの持参も、環境に配慮した消費行動です。

こんな環境ラベルがあります



エコマーク
「生産」から「廃棄」まで環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品につけられます



FSCマーク
森を守りながら木材資源を利用する「FSC® (Forest Stewardship Council® : 森林管理協議会) の森林認証制度」



MSCマーク
MSC (Marine Stewardship Council : 海洋管理協議会) の「海のエコラベル」は、水産資源と環境に配慮した漁業で獲られた水産物につけられます

信州で実践!

信州発もったいない キャンペーン

消費期限や賞味期限が近い商品の購入は、食品ロスを抑える環境に優しい行動です。



信州プラスチック スマート運動

海へ流れ込む河川の「上流県」として、世界的な問題となっている海洋プラスチックごみ問題に取り組んでいます。



信州の環境に やさしい農産物

地域の一般的な栽培方法と比較して、化学肥料と化学合成農薬の使用量を原則50%[※]以上減らしてつくられた農産物を長野県知事が認証する制度で、認証された農産物には、県の認証番号を付した認証票の使用ができます。

※果実7品目「りんご、ぶどう、なし、もも(ネクタリンを含む)、おうとう、すもも(ブルーを含む)、あんず」は30%以上削減も含む



人・社会 Society に配慮した消費



商品ができあがるまでには、たくさんの生産者や労働者が関わっています。ときには、立場の弱い開発途上国の生産者が過酷な労働や、児童労働を強いられていることも。開発途上国で作られた製品を適切な価格で、公正に取引する「フェアトレード」製品や福祉作業所で作られている商品を選ぶことで、生産者の生活や自立を手助けしたり、社会問題の解決を助けることができます。

フェアトレード製品を選ぶ

「フェアトレード製品」を購入することで、開発途上国で働く人たちの生活の改善や自立につながります。認証マークなどを目印に、コーヒーやチョコレート、コットン製品など、いろんなフェアトレード製品を探してみましょう。

福祉作業所などの製品を買う

障がいのある人たちが、自立した生活を営めるよう、福祉作業所や障がい者施設などで、雑貨や、パン、お菓子などを作り販売しています。このような製品を購入することで、障がいのある人たちの支援と自立につながります。

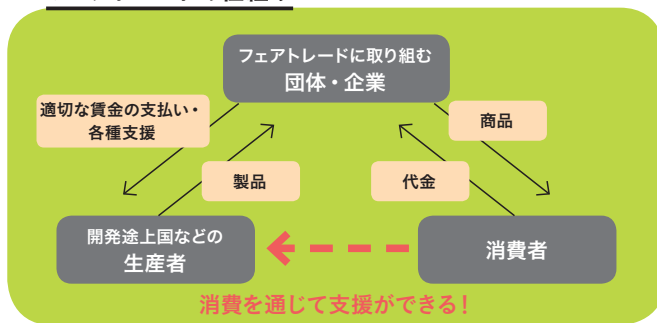
寄付付き商品を選ぶ

売り上げの一部が、開発途上国や障がい者支援、環境保全など様々な取組や、ボランティア等に寄付をされる商品があります。このような商品を選ぶことで、社会貢献につながります。

フェアトレードの仕組み



国際フェアトレード認証ラベル



信州で実践!

障がいのある方々を支援する 長野県の応援宣言

県自身が県内の障がい者就労支援施設等からの物品の調達に取り組んでいます。さらに、民間企業、県の指定管理施設、県民の方々へ取組みを広げていきます。

県内で購入できる
製品の例



ケーキ



トイレトペーパー

県内の福祉作業所等で製品を購入

販売会や、各事業所などで購入することができます。県セルフセンター協議会のウェブサイトなどをご覧ください。

<http://www.n-selp.jp/>



販売会の様子

(長野県セルフセンター協議会提供)



地域 Region に配慮した消費

地元で生産されたものを地元で消費することや地元で買い物をすることは地域の活性化につながります。また、自然災害にあった地域の商品を購入することで、被災地域を応援することができます。日本の各地にある地域に根差した伝統工芸品の多くが、後継者の不足に悩んでいます。地域に配慮した消費生活は生産者だけでなく、地域全体に広がり、元気にする消費行動です。

地元の商品を買う

地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」は地域にお金が増え、地域の活性化につながるというメリットがあります。また商品の輸送距離が減り、環境への負荷が小さくなるなど、環境の面でもいいことが！



被災地などの商品を購入する

自然災害にあった地域などで作られた商品を購入することで、その地域を応援することができます。



台風19号災害への義援金・寄付付き商品「ONE NAGANO」×「アルクマ」ロゴ

伝統工芸品を購入する

伝統工芸品を購入することで、職人や、地域の伝統的な技術を守り、助けることにつながります。また、伝統工芸品は高い技術で作られ、長く使うことのできる「エコ」な製品であることも多くあります。



木曾漆器

飯田水引

信州で実践！

おいしい信州ふード

県では、信州の豊かな風土に育まれた信州産の農畜産物と食文化の魅力と価値を県民と共有し、県内外の方に発信しています。



「おいしい信州ふード」の定義

- ① 県内で生産された農畜水産物
- ② 主原料が信州産の加工食品又は信州に根差した郷土食・加工食品のいずれかと定義し、信州ならではの食を広く取り込み発信



県内で生産・製造された信頼ある「原産地呼称管理認定品」



伝統的な食文化「信州の伝統野菜」

しあわせバイ信州

長野県で作られたものを買うことによって、長野県をもっと元気にしていこうという運動です。



なぜ「バイ信州」

県産品の消費が増えると、作っている人だけでなく県内の関連する産業にも利益が広がります。

健康 health に配慮した消費



長野県は、全国トップクラスの野菜摂取量を誇っており、健康長寿につながっているといわれています。一方で、塩分摂取が多いなどの課題もあります。健康は、豊かな生活を送るための基本。自分や家族の健康に気遣った消費活動を心掛けてみませんか？

塩分控えめ、野菜多めの食事を心がける

長野県民の多くの方が食塩を摂りすぎていわれているとされています。高血圧や脳卒中などの生活習慣病の予防のために、食塩摂取量を減らし、野菜を増やして、バランスのとれた食事を1日3食規則正しく食べるようにしましょう。

公共交通機関を利用し、少し歩いてお買い物

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病になるリスクを下げることができます。例えば、マイカーより公共交通機関を利用する、自転車を使ってみる。少しでも多く体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。

健康診断・人間ドックを受ける

毎日の健康維持のためには、定期的に健康診断や、人間ドックを受けることが大切です。「自分は健康」と思っているでも受診して、生活習慣病を予防し、安心して健康な暮らしを送りましょう。

長野県は、信州ACEプロジェクトに取り組んでいます。

信州ACEプロジェクト



体を動かす
Action
毎日続ける速歩と体操
休日は楽しみながらウォーキング

健診を受ける
Check
家族そろって必ず健診
毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも

健康に食べる
Eat
減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

信州で実践！

信州食育発信 3つの星レストラン

3つの星レストランは、以下3つすべてに取り組むお店です！

- ◆ 健康に配慮したメニューの提供
- ◆ 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承の取組を実施
- ◆ 食べ残しを減らすための取組を実施

グルメ検索サイトに 信州食育発信3つの星レストラン

Delicious × Komachi 特設サイトをオープン！

ランチや女子会の場所選びにもおすすめ

- ◆ 登録店舗を地域別に検索可能
地域を選択すると、そのエリア内の登録店舗が表示され、さらにお店の詳細情報を見ることができます。
- ◆ 完全禁煙（信州おいしい空気のお店）の情報を掲載





すごく便利な世の中だけど…

24時間開いているお店や、あっと言う間に届く荷物、びっくりするほど安いモノやサービス。すごくありがたいけど、ここまでじゃなくてもいいかななんて思った事はありませんか？その便利の後ろには誰かの仕事や何かの消費があります。それがもし、不当な搾取や労働、環境破壊によって実現されているとしたら、あなたは どう思いますか。

未来は小さなことから少しずつ変わる！

あなたの消費行動によって、社会は、未来は、少しずつ変わります。
「長野県版エシカル消費」に取り組んでみませんか？



できることから始めよう！

これまで紹介した「エシカル消費」を知らず知らずのうちに実践していた、という人もたくさんいるのではないのでしょうか。エシカル消費は身近な取組です。日々の生活のなかに「エシカル」を意識することで、日々の消費がより良い社会づくりに役立つかもしれません。

義務じゃないけど、やってみたらきっと楽しい！

自分の選んだことが、どこかで誰かの助けになってる、なんて素敵じゃないですか？
ちょっと意識する、少しだけなにかを変えてみる、そんな行動で世界は良い方向へ向かうかもしれません。誰かの役に立ってるって嬉しい。



人も自然も大事にしたい！ そんな想いが 「エシカル消費」です



「気候非常事態宣言」

2019年10月に長野県でも甚大な被害をもたらした台風19号をはじめ、日本で頻発する気象災害の要因は気候変動にあるといわれています。長野県では、このような状況を受けて「気候非常事態」を宣言し、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにするよう取り組んでいます。

[長野県は「SDGs未来都市」です]

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

