



## 【エコ自慢】 my ECO

### カップ麺容器との闘い

正義は勝つ。はず

大学を卒業し、以前勤めていた会社で働き始めたころのことです。

私が配属された職場でもご多分にれず、生ゴミ、プラスチックゴミ、ビン、缶等々を分別して捨てていました。そして、比較的多くの人が分別のルールに従ってゴミを捨てていたと思います。しかし、そんな中、カップラーメンの容器を汁ごと、生ゴミ入れの中に捨てている人がいました。当時まだ若く正義感の強かった私は、生ゴミ入れの中にカップラーメンの容器を見つけるたびに、その中に手を突っ込んで容器を出すという作業を繰り返していました。

けれど、何とか自らその人にその行為を止めてもらいたい、と考えた私は彼の人との闘いを始めることにしました。とはいえ、犯人を特定できていませんから、直接言うことはできません（職場の人数は70人弱くらいだったと思います）。そこでまずは、各ゴミ箱に大きく“生ゴミ”とか“プラスチック”とか書かれた紙を貼ることにしました。しかし、予想通りそのくらいでは止めません。次に、“プラスチック”の脇に括弧書きで“カップラーメンの容器など”と書いてみましたが、これも効果なし。結局、“カップラーメンを食べたときのゴミの捨て方。カップラーメンを食べたときには、三角コーナーを利用して中味を捨て…（中略）…容器はプラスチック用ゴミ箱に捨てること”と捨て方を詳細に説明した紙を貼って、初めて容器をプラスチックゴミに捨ててくれるようになりました。

こうして彼/彼女との闘いは終わりましたが、これは私の勝利？ただ、これをきっかけに彼/彼女がカップラーメンの容器を分別して捨ててくれるようになっていたとすれば、私のエコ自慢として語れま

すよね？

### 野菜から作る紙

10のマイナス19乗

私は以前、とある学習塾で、子供達と一緒に理科実験をしていたことがあります。その際に行った実験の一つとして、「野菜から紙を作る」というものがありました。

野菜には繊維があるため、この繊維を用いれば紙を作ることも可能ですし、野菜の種類に応じて、さまざまな、色や硬さの紙が作れたら楽しいだろうな、と思いました。しかし、果たして、子供達に作れるような簡単なものなのだろうか、と初めは正直言って半身半疑でした。

しかし、やってみると案外簡単にできましたし、できあがりもなかなか洒落ていました。大根の葉や、たまねぎの皮、ブロッコリーの葉などは、料理を作る際に「ゴミ」として捨てられています。これを利用できれば、ちょっとしたリサイクルができるのです。

参考までに作り方の一例を簡単に紹介します。

- ・葉を2cm程度の長さに切る
- ・なべに水、葉および重曹（少々）を水に入れて2 - 3時間ほど煮てやわらかくする
- ・水洗いし、水と一緒にミキサーにかける
- ・水に浸したすき枠に流し込む
- ・水を良く切って新聞紙の上に載せて乾かす

注1) 葉が十分柔らかい場合には煮すぎて繊維がばらばらにならないように注意します。重曹の入れすぎにも注意します。

注2) すき枠は、台所にある篩いを用いてもいいですし、自分で作ってもいいです。また、市販のすき枠を使ってもいいです。

注3) 葉を重曹で煮なくても、叩いてすり鉢ですりつぶしてもいいです。

注4) 野菜の葉だけではなく、庭に生えている草や、ごぼうやにんじんなどからも紙が作れます。

注5) 糊剤（片栗粉など）を適宜加えてもいいです。

捨てられる運命にあった、いらぬ葉っぱや皮からできたりサイクル紙に手紙や詩をしたためるなんて、いかがでしょう？

# 【 エコ自慢 】

my ECO

## 我が家のエコ対策二題

工藤 莞司

他人様に紹介するようなエコ自慢は持ち合わせていない。敢えて挙げればささやかなエコ(?)対策といった程度のものである。数年前から単身生活を余儀なくされた。そこで気になったのがゴミである。独りなのにまあ良く出るなあと思うほどに生ゴミや紙くず類がある。毎朝通勤時に集積所に寄ることなる。我が家でこれだけの量であるから、この地域では?、区全体では?、東京都の総量は天文学的なものになることは明らかである。更に産業廃棄物が加わる。最近ゴミ処理問題が話題にならなくなったのは幸いであろう。個人的にも、できるだけ少なくしようと思うが出てしまう。そこで、到底自慢にはならないが、せめて燃える物と不燃物に分けて分別収集に協力する位が精一杯の対策である。

何方にもできるガス節約対策を紹介する。麺類は日本人ならば殆どの方が召し上がるでしょう。我が家でも週に数回は戴く。麺は茹でるのが難しいが、簡単な方法で、かつガスを使わないというよりは大幅に節約して茹でる方法を最近会得した。鍋に入れた水を沸騰させ麺を入れて茹でるところまでは、通常の方法と同じである。火力を強くして一度沸騰したら鍋に蓋をして、ガスを止めて火を消す。その後はうどんなら、“5分間程じっと待つ”だけである。細麺なら3×4分程度である。これが均一に巧く茹で上がる。我が家の嫁がテレビから仕入れた裏技で、私は密かに彼女の名前を冠して「システム」と呼び、最近では専らこの方法で麺を茹でるに至っている。是非一度試してみてください。エコや省エネ対策にもなるでしょう。



## 私のエコ自慢

K子

「環境に優しい」といわれることを日々当然のようにやっていることが自慢です。

何をやっているかということ、例えば、電気は無駄遣いしない、掃除は合成洗剤を使わずに重曹とアルコールと酢で済ます(重曹は磨き粉になり、アルコールはカビや油などの汚れを落とし、酢は水垢などの汚れを落とす、威力は抜群で洗い流さなくてよいので便利です)、特に塩素系の洗剤は使わない、洗濯には米ヌカ石鹸を使う、コーヒーのフィルターは無漂白で古紙再利用のものを買い、リサイクル資源として回収しているもの(ペットボトル、トレー、牛乳パック、カン、ビン、新聞、雑誌、漫画、本)は洗浄・分別して回収してもらい、ただし油等で汚れがシツコイものは回収に出さない(リサイクルによる環境負荷低減度よりも洗浄水による河川の汚染の環境負荷度が大きくなるという調査結果を新聞で見た為)、皿についた油は紙で拭き取ってから洗う、無駄なものは買わない、レイチェルカーソンを思い出す(沈黙の春)、洋服は古着を繕って使う、スーパーでは旬のものや近くで採れたものを選んで購入する(ハウス栽培や輸送にはエネルギーがかかる)、スーパーにはマイバックを持って行きビニール袋は買わない、レトルト食品は買わない(加工等にエネルギーを使うから)、家電は消費電力が小さいものが発売されたという理由では買い換えない(家電の製造と廃棄にかかるエネルギーは新しい家電の節電エネルギーより大抵大きくなると思われるので、故障した場合に消費電力が小さいものを選んで買い換えるようにする)、長く使えるものを選んで買う、車より自転車を使う、寒くても暖房をつけずに我慢する、半田を使うときは鉛フリーを選んで使う、裏面を使う紙はメモ用紙に使う、などです。



# 【エコ自慢】 my ECO

## エコ自慢探し

梅

エコ自慢できることは何だろうと自分の生活を振り返ってみると、あまりに何も考えずに生活をしていることに気が付きます。

例えば、ごみをごみ箱やごみ捨て場に出した時に小さな満足感を感じてしまいます。我が家では、3ヶ月に1度の頻度で、家具を移動してワックスがけを行うほど大掃除が頻繁に行われ、ごみの排出量は相当なものと思われます。又、私の住む県ではごみの分別回収が都内ほどなく、燃えるごみと燃えないごみの区別をする習慣がない為、いまだに判別がよくつかず、会社でごみを捨てる際には、数秒考え込んでしまいます。

そんな私ですが、よく考えてみると強引にでもエコ自慢と言えそうな行動が2点ほどありました。コンビニをよく利用しますが、買い物をした数が少ないときは「シールで結構です」と言うようにしています。その真意は、もしかしたらエコを意識してのものではないかもしれませんが、ほんの少しだけ環境にやさしい行動に結びつくでしょうか。

もう一つのエコを意識した行動は、家の所々に備長炭を置いたり、料理に備長炭を入れておいた水を使用するようにしたり、炊飯する際に備長炭を入れたり、お風呂に布でまいた備長炭を入れることです。炭には調湿効果、吸着効果（土壌改良）、消臭効果、微生物分解、水質浄化、大気中に飛散している窒素酸化物の無害化などの効果があるそうです。さらに花粉症に対する抗菌作用もあるそうです。この季節花粉症の方に、是非お勧めです。

確かに炭効果は、室内の空気清浄や、料理の味などに効果があるように感じられます。置いておくだけ、入れるだけで効果があり、環境にも良いとなれば、炭は環境にも自分にもやさしい優れものです。

家中、炭にならない程度に炭生活を満喫してみようかと思えます。皆様も是非、お試し下さい。

## 十人十色のエコ方法

ケール100%

『エコ自慢』・・・

私には特に自慢になるようなことがなかったので周りの方々に聞いてみました。

するといろいろな案が出てきました。

トイレのタンクに水をいっぱい入れたペットボトルを入れておく。また、ペットボトルをお風呂に入れておくと水の節約になるとのことです。

伝線したストッキングを台所の三角コーナーに掛ける。細かいごみが排水溝に流れずに便利です。

蛍光灯を体減らしたり、銀紙を貼っておくと電気代の節約になります。

冷蔵庫にビニールのシートをたらすと冷気が逃げるのを防げます。また銀紙を貼っておくと電気代節約になります。

みかんの皮でレンジ周りを擦ると油汚れが良く落ちるらしいです。

使わない電気は消しておく。ただし、トイレの電気は誰もいないことを確認してから消しましょう！

私達のチームでは間違ってコピーしてしまった紙（守秘義務があるので、業務に関するものは即、シュレッダーしています...）を四分割にして、液状ノリとティッシュでメモ帳にして使っています。これはすごく便利です。また、ポストイットなども取っておいて使い回しをしています！！

いろいろありますが、全部エコにもなりますし、節約にもなります。

興味のある方はぜひお試しください！！



# 【 エコ自慢 】

my ECO

## 冷蔵庫

TM

冬の寒さがちょっと緩んできましたが、まだまだ寒い日が続きそうですね。私はめっぽう寒がり、夏の暑い日に冷蔵庫の中でよく冷やされたビールを飲むのを心待ちにしています。ビールを飲むたびに冷蔵庫はえらい！と思ってしまうのは私だけではないでしょう。

ところで、最近、冷蔵庫というと「ノンフロン冷蔵庫」という新種の冷蔵庫の売れ行きが好調らしいです。ノンフロン冷蔵庫がちょっと前から気になっていて、いい機会でしたので調べてみました。

今までの冷蔵庫に比べてノンフロン冷蔵庫で何が変わったのかを調べると、今までは冷蔵庫の冷媒にフロンを使っていたのに対して、ノンフロン冷蔵庫ではイソブタンという炭化水素を使って冷蔵庫を冷やしているようです。ですから、ノンフロン冷蔵庫というのは、言い換えれば「イソブタン冷蔵庫」ということになりますね。とても愛着のある名前、私には寧ろこちらの呼び方のほうが世間一般に受けが良いように思えます。

さらに調べてみると、イソブタンというのは自然の中に存在する物質で環境にやさしく、また、今までのフロンに比べて温室効果が40分の1と小さいため、地球を温暖化から救ってくれるようです。（インターネットで調べると、いろいろ非難の声も上がっていますが・・・）ただし、炭化水素と言うだけによく燃えやすいようで、そこが少し心配ですね。メーカーも安全性は十分に考慮しているんでしょうが、いつの日か「冷蔵庫のイソブタンから出火！」なんてニュースが流れることが無いと言い切れませんよね。

新種の冷蔵庫についてお話をしましたが、我が家では当面、冷蔵庫を買い換える予定はありません。冷蔵庫を新しいものに買い換えるのではなく、今持っている冷蔵庫を大事に長く使うのが一番のエコかなと思っています。これからも我が家の冷蔵庫君ががんばってね。

## サボテン

新人

「エコ」としてできることといえば、ゴミをきちんと分別するとか、つけた電気をこまめに消すようにするとか.....そういった身近なことがまずあげられると思います。最近はハイブリットカーを利用する人も増えてきたし、太陽光を利用して自己発電して生活している人もいます。

今回「エコ自慢」がテーマということですが、今までにしてきた「エコ」らしい「エコ」といえば、バケツでお風呂の湯をベランダの洗濯機まで運んだことくらい.....それもすぐに腰と腕が痛くなり、数日でやめてしまいました。暑ければすぐさま冷房をつけ、寒ければストーブの前でホットカーペットにくるまれて.....むしろ、自分は環境にとって有害な生き物といえるでしょう。

こんな私ですが、日々の生活の中でひとつだけ自然に関わっていることがあります。それは、サボテンを育てていることです。サボテンといっても、縁日の屋台で250円で買った、高さたった5~6センチくらいの小さなものです。朝・晩に水をあげているだけです。放置しているといってもいいものです。

しかし、「すぐ枯れてしまうだろう」と思っていた当初の意図とは裏腹に、サボテンはどんどん背が伸びて、20センチを悠に超えてしまいました。そればかりか、ベランダから風に吹かれてマンション8階から下に落ち、パツリと割れてしまった後も、半分の体になりながらさらに伸び続けているのです。私は植物の強さに圧倒されてしまいました。最近では、そんな姿に励まされ、癒されて、植物と人間というより生き物としての「同僚」のように感じるようになりました。

都会に住んでいるとなかなか緑を見ることもないし、環境破壊もあまり身近に感じられない、だから「エコ」というと義務感を感じて辟易してしまいがちです（私だけかもしれませんが）。自分を癒してくれる身近な動物や植物に感謝を向けることから始めてみたいものですね。