



14 地球環境を意識して買い物をする 商品を購入することで、世の中の人々や自然環境にどのような影響を与えるのかを自問しましょう。

- 必要のないものは買ってはけません。余計なものを買いすぎなければ、お金の節約になるだけでなく、資源の節約にもなります。
- 長持ちするものを買きましょう。どうせ買うのであれば、一生使えるものを買きましょう。
- 中古品を買きましょう。埋め立て地に捨てることに比べたら、中古品の再利用ははるかに素晴らしい行いです。さらに、お金の節約もできます。
- 短期間しか使わないものや、年に数回しか使わないものは、知人や業者から借りて間に合わせましょう。



1 肉や乳製品の摂取を控える 国内の食肉や乳製品の生産は、大量の資源が使われるため、環境に大きな負荷がかかります。普段の食事を野菜主体に変えたり、完全に野菜だけのメニューにすれば、まちがいなく地球に非常にやさしい生活を送ることができま

- ベジーマンデーは、週に1日は菜食にするという、健康促進のための非営利的な国際運動です。「ベジーマンデー」で検索して、菜食料理のレシピを調べましょう。<sup>[6]</sup>

3 地元の食材を購入する はるか遠方から貨物を輸送する場合、トラック、電車、船といった移動に必要なあらゆる手段が汚染物質を生み出すため、環境に負荷がかかります。地元の食材を購入すれば、輸送による環境汚染を最小限に抑えることができます。<sup>[7]</sup>

- 農産物直売所に行って、地元の野菜や果物を手に入れましょう。また、CSA（地域支援型農業）に参加すれば、定期的に新鮮な作物を手にすることができます。



2 Kカップのコーヒーを飲まない Kカップや、キューリグコーヒーメーカー用の一杯抽出用カートリッジは、一度使用されただけで大部分が捨てられます（再生利用するためにはカップを、紙、プラスチック、金属に分解する必要があります）。2014年には数十億個の粉コーヒー抽出用カップが販売され、同数のカップがゴミになり、埋め立て地に捨てられました。ちなみに、このカップをすべてつなげると地球12周分の距離になります。<sup>[6]</sup> コーヒーを入れるときは、レギュラーコーヒー用もしくはフレンチプレス用のコーヒーポットを使いましょう。

- コーヒーを飲むときは、使い捨てのコップを使わずに、たとえばマグカップのような、繰り返し使えるコップを使いましょう。
- 一杯抽出用カートリッジの利便性を好む人や、もうすでにキューリグコーヒーメーカーを購入済みの方は、洗って再利用できる詰め替え用カップを手に入れましょう。使い捨てカップを購入するときと比べて、お金と資源の節約ができます。



9 飛行機による移動を減らす 目的が仕事であろうと休暇であろうと、飛行機に乗る回数を減らしましょう。飛行機は莫大な量の二酸化炭素と汚染物質を放出します。またその量は、世界中の飛行機利用の増加に伴い年々増え続けています。<sup>[12]</sup> 飛行機による移動を控えることで、地球環境への負荷を減らしましょう。<sup>[13]</sup>

- エコノミークラスに乗りましょう。1つの飛行機により多くの人数で乗れば、1人当たりの環境に与える影響量は相対的に小さくなります。
- ある場所へ繰り返しの行き来ではなく、同じ場所に長く滞在する方法を選びましょう。
- 近くに旅行するときは、電車やバスを利用しましょう。
- 実際に現地の会社を訪れるかわりに、テレビ会議を利用しましょう。

地球にやさしい庭を作る



1 庭に植物を植える 野菜、果物、香草を植えて庭園地を作りましょう。

- 様々な農法を駆使して、肥料や大量の水を必要としない庭を作りましょう。たとえば庭にマルチを敷くと、土壤水分の蒸発を防いで、水気を保つことができます。<sup>[16]</sup>
- 好みの果物や野菜を植えて、育てましょう。作物を収穫すれば、店で買う必要はなくなります。
- 天水桶などの、雨水を集める貯水設備を利用しましょう。たまった水は、庭の植物の水やりに使えます。

地球にやさしい庭を作る

つ。もしくは、野生植物を植えましょう。これもまた、野生動物にやさしい庭を作る対策になります。<sup>[19]</sup>



4 殺虫剤、除草剤、人工的な化学肥料を使わない 殺虫剤の影響で、1年間で数百もの鳥や動物が死んでいます。不要な雑草が生えている場合、手で引き抜くか、ホーを使って取り除きましょう。高い所に生えた雑草は切り落としましょう。また、雑草が生えている場所に地被植物を植えるという手もあります。

- たとえばパーマカルチャー、総合的病害管理、混作など、化学物質を含んだ殺虫剤や肥料の使用量を減らす農法や全く使わない農法について調べましょう。
- どうしても化学肥料を使う場合、必要最小限の量に抑えましょう。余った肥料は、雨水管や水路に流してはいけません。

地球にやさしい庭を作る

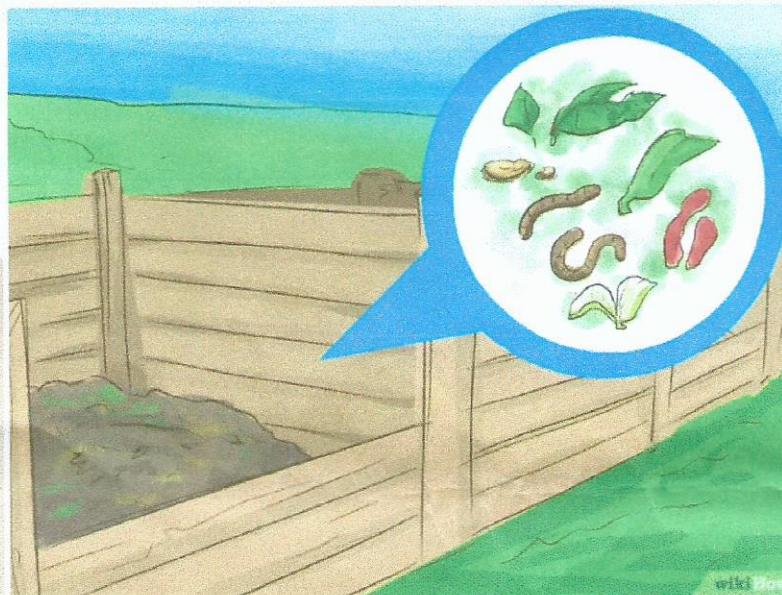
2 野生動物にやさしい庭を作る 現代の発展に伴い、野生動物は生息地を侵され、危険にさらされています。野生動物にやさしい庭を作るための対策を講じましょう。<sup>[17]</sup>

- 様々な種類の草木を植えましょう。生息しやすい条件を整えることで、多様な生物が庭にやってきます。様々な種類の草木を植えた庭は、様々な動物を魅了します。
- 裏庭にカエルが生息する池を作りましょう。繁殖地が失われつつあるため、カエルの数が減ってきています。裏庭に生息地の池を作れば、カエルは子孫を増やすことができます。<sup>[18]</sup>



3 芝生の面積を減らす 芝生は、芝刈り機や除草機などのガソリンや電気動く機械を使って、日常的に手入れをする必要があります。芝生の土地を庭園に作り替えましょう。もしくは、野生植物を植えましょう。これもまた、野生動物にやさしい庭を作る対策になります。<sup>[19]</sup>

地球にやさしい庭を作る



6 堆肥場を作る 庭の一区画に、庭糞芥、果物の皮、残飯を集めましょう。廃棄物を分解し、養分のきわめて豊富な土壌を作る虫は、庭仕事の素晴らしい味方です。堆肥置き場は、水源からできるだけ離れた場所に作りましょう。

