

自然環境



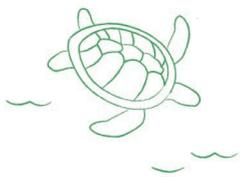
ECCOの取り組み

# 「バイオプラスチック」という選択

分解される  
プラや紙製を選び、  
海洋汚染に歯止めを



プラスチックはたいへん便利な素材として、私たちの日常にくまなく浸透しています。ストローやレジ袋、食品トレーなど、生活の隅から隅まで使われています。その一方で、分解されないプラスチックごみが、深刻な海洋汚染を引き起こしています。



月刊 Earth Citizens 地球市民

2021 11月号

世界中を漂う  
プラスチック

プラスチックは、海に浮き、細かく砕け、でも絶対分解しない地球上初めての物質だといわれます。画期的な素材として、人類の文明を100年以上にわたって支えてきました。

その一方で、自然界では分解されないという特性により、ポリ袋やペットボトルなどのプラスチックごみ(プラごみ)が海洋で細かく砕け、世界中を漂っています。直径5ミリ以下のプラごみは「マイクロプラスチック(MP)」と呼ばれ、魚の体内からも見つかります。

植物由来+  
分解される新型プラ

こうしたなか、「バイオプラスチック」という素材に注目が集まっています。バイオプラスチックとは、トウモロコシやサ



トウキビなどの植物を原料としている「バイオマス・プラスチック」と、微生物の働きで分子レベルまで分解されて自然に戻る「生分解性プラスチック」のことです。

日本では、2018年6月に閣議決定された「第四次循環型社会形成推進基本計画」において、バイオプラスチックは、生物由来のプラスチック(バイオマス・プラスチック)と、生分解性プラスチックの総称であると初めて明記されました。そのうえで、国の取り組みとして従来型

のプラスチックからの転換と、バイオプラスチックの実用化を進めると宣言しました。

### 喫茶店やコンビニのストロー

最近では、私たちのふだんの生活の中にバイオプラスチックが目につくようになってきました。たとえば、タリーズコーヒーでは、2019年にバイオマス・プラスチック配合のストローが導入されました。コンビニでもセブンイレブンは、アイスコーヒーなどのストローを植物由来の素材や紙製に切り替えました。

とはいえ、バイオマス(生物由来)のプラスチックの中には、バイオポリエチレンのように分解しない種類(非分解性)のものもあります。非分解性だと、マイクロプラスチックの削減といった効果が得られません。「分解性」なのか「非分解性」なのか、それを見極めることが大事なポイントになります。

### 紙への転換

一方で、プラスチックでなく、紙製に切り替える動きも活発になっていきます。スターバックスは2020年以降ストローを紙製へと転換してきましたが、今年9月からは、フローズン状の飲み物「フラペチーノ」の一部で提供していた口径の太いストローも、順次、紙製に切り替えました。

すかいらーくグループは、2022年1月から順次、各店舗の持ち帰り・宅配用のスプーンやフォークをバイオマス・プラスチックから木製に変える予定です。

### 課題はコスト

バイオプラスチックには、大量生産されている石油由来のプラスチックに比べてコストが高いという課題があります。

十数年前、生分解性プラスチック



### 市民の意識がカギ

プラスチックの釣り糸が大手メーカーから市販されたことがありました。引っ掛かって切れた糸が水中に残ったり、捨てられた糸が水鳥の体に巻き付いて傷つけたりすることが問題となっていたからです。しかし、価格が高いことや、使用後によく洗わないと分解が進んで劣化するなど使い勝手が悪いことから、定着には至りませんでした。

カギを握るのは市民の意識です。

富山県では、プラスチックトレーを削減するため、2021年2〜3月、地元のスーパー3店舗でモデル事業を実施。バイオマス素材を配合したトレーや紙袋などで包装した商品を従来のプラスチックトレーと並べて販売し、売れ行きを調査しました。その結果、比較的高値の商品であれば、コストがかかる紙袋やバイオマス素材を配合したトレーの商品でも購入される傾向にあることが分かりました。

消費者の選択が変われば、企業の姿勢も変わります。「脱プラ」につながる商品を選ぶことは、足元から地球環境問題に関与することもあります。

イシューオー  
ECOは  
5つの分野の  
地球市民活動を  
展開しています



瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN! FUN! FUN!



HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
ヘソヒーリング



クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



地球気功  
ブレインアート  
コンサート



ストレッチとピッカーマンと一緒に♪  
1時間に1分運動しよう  
地球市民1分運動

今月のおすすめ

# エビ丹田たたき

寒い日もお腹ぽかぽか。  
冷えない体質をゲット!



気温が下がり、風邪をひきやすい季節が近づいてきました。健康を守るために早めに予防策をとりたいところ。適度な運動をしている人は風邪を引きにくいと言います。筋力をつけて、体から熱が発生するようにしましょう。ブレイン体操の「エビ丹田たたき」を行うと、お腹に熱が集まります。腸が温かくなり免疫力アップにつながります。

## 冷えは万病のもと

寒くなると冷えに悩む人が増えます。冷えは「万病のもと」といわれ、免疫力に深く関係しています。

免疫や代謝を担う酵素は、体中の温度が37℃～38℃で活発に働くといわれます。1度下がるだけで働きが半減するものもあります。免疫力も体温が1度下がると3割減少すると言われます。元気でいるためには、望ましい平熱は36度台後半。せめて36度台の体温がほしいところです。

## 筋肉をつけよう

冷えを改善するための対策の一つは「熱をつくり出しやすい体質にする」こと。そのためには、筋肉を強くするような運動が効果的です。熱生産の60%を担うのは筋肉だからです。

筋力トレーニングなど、軽くてもいいので運動を続けることが望ましいです。筋肉を動かすことで、血流量も増えます。女性は男性よりも筋肉が少ないことが、冷えが多い原因の一つとされます。

## 腸がポイント

もう一つのポイントはお腹です。免疫をつかさどる末梢リンパ球の60～70%が腸管に集まっているといえます。腸管は人体最大の免疫臓器であり生体防御の要塞です。また、腸内にある無数の細菌は、外から入る菌が悪さをするのを防いでくれます。

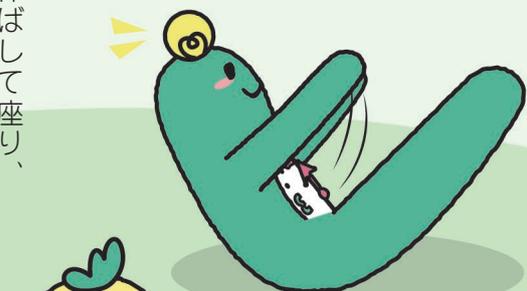
## 現代のストレス

そもそも現代人は冷えやすい体質になっています。いつも時間に追われ、ストレスも非常に多い状態。ストレスで交感神経が緊張し心臓の動きが速くなっていると、血管が収縮したまま

戻りにくくなり、血の巡りが悪くなり冷えにつながるといわれます。冷えた状態が続くと、風邪だけでなく、便秘や肌荒れなどの不調を招きやすくなります。

エビ丹田たたきで、お腹から全身をぽかぽかにしましょう。

## エビ丹田たたきを やってみよう!



ピッカーマン



ストレッチ

- 1 足を伸ばして座り、両手を丹田の上に置きます。
- 2 両足を床から10センチくらい上げ、背中を30度くらい後ろに倒します。
- 3 足をそろえて姿勢をキープしたまま、両手はこぶしを握り、丹田をたたきます。

**フリッモ**  
作・もんこ



こちらは紙製ストローでお出ししています



マイボトルを持ち歩いてます

Thank you



できることから、みんなでやれば...

ちりっく塵積も!

エコパンプス利用

**Let's Go!**  
**地球市民サポート店**

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信するあなたの街のお店です。<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます。

**Pick Up**

**大阪府 吹田市** **FIORE** フィオーレ

OPENして25年、知る人ぞ知る隠れ家的サロンです。高い技術で特に髪の悩みのある方、諦めずにぜひ一度お越しください。




🏠 大阪府吹田市千里山  
西5-9-29 S1ビル 2F

☎ 06-6821-2788

🌐 <https://beauty.hotpepper.jp/slnH000134881/>

**地球市民特典**

**初回 10%OFF**

一般社団法人  
**Earth Citizens Organization**



Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!



Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中



インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

**脳の疲労回復法**

体をたくさん使って疲れた場合はよく寝てよく休めば簡単に疲れがとれます。

しかし、頭をたくさん使って生じた精神的な疲労は体を休ませても簡単には解消できません。

それではどうすれば脳の疲労がとれるのでしょうか?

最も脳を熱くする2つの要素外部から入ってくる情報の刺激と内部で絶えずつくりだしている思考を絶つことです。

これが脳の疲労回復法です。



一指 李承憲