

買い物でエコ グリーン購入って何？



062-0062

北海道札幌市中央区南2条西6丁目14-5

大友ビル7F Network-Lab

TEL:011-222-0234 FAX:011-222-0235

URL:<http://www.hokkaido-gpn.org/>

E-mail : staff@hokkaido-gpn.org

地球にやさしい商品を買っていますか？

Green Purchasing Network

green purchasing

グリーン購入とは

- 紙
- 文具
- 家電製品
- 印刷
- ホテル・旅館

商品やサービスを購入するときは、必要性を十分に考えた上で、その商品が省資源、省エネを考慮して作られたものであるかもチェックしましょう。

ECO1
購入前に、本当に必要な商品か考える

NEW!
SALE

ECO2
商品の製造から廃棄までのライフサイクル全体を考える

ECO3
環境保全に取り組んでいる企業から選ぶ

ECO4
公的機関、企業などから商品の環境情報入手

OOセンター
△△会社
GPN

製品やパンフレットに関するお問合せ先
グリーン購入ネットワーク
グリーン購入ネットワークは、グリーン購入の取り組みを促進するために1996年2月に設立された企業・行政・消費者の緩やかなネットワークです。全国の多種多様な企業や団体が同じ購入者の立場で参加しています。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山B2F
TEL : 03-3406-5155 FAX : 03-3406-5190
<http://www.gpn.jp/>

平成16年度地球環境基金助成を受けて作成しました。

あなたも、はじめませんか？ グリーン購入。

私たちが築いてきた大量消費の豊かで便利な社会は、その代償として、地球に大きな負担をかけてきました。地球温暖化、森林破壊、資源の枯渇、大気汚染、ごみ問題など、大きく深刻な問題が、今すぐ解決しなければならない状況に迫っています。

地球市民として、このかけがえのない地球を、美しく豊かな環境として将来に残して行くために、いま私たちにできること。そのひとつの有効な方法がグリーン購入です。

グリーン購入とは、購入の必要性を十分に考え、できるだけ環境への負荷の少ない商品やサービスを優先的に選んで購入すること。

あなたもお買い物をグリーン購入にして、買ったものは大切に長く使う。そんなスマートなライフスタイルをはじめませんか。

私たち一人ひとりがグリーン購入を心がけ、社会に広くグリーン購入の輪が広がると、環境配慮型の市場が拡大し、商品を提供する企業に環境負荷の少ない商品開発を促すことになります。

それにより、将来にわたって持続可能な循環型社会をつくることが可能となるのです。

今日から、そして誰にでもできるグリーン購入。

それは、地球環境を守る大きな力です。

グリーン購入 Style Bookについて

この冊子は、グリーン購入をもっと身近に感じていただき、環境への負荷の少ない商品やサービスを選ぶことを、私たちにできることから具体的に実践していただくための一例を紹介しています。誰にでもすぐに行える、地球環境へのやさしさへの第一歩。それは、難しいことではありません。さあ、あなたも今日から、はじめてみませんか。



Contents

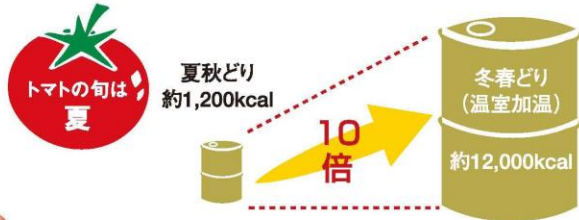
- あなたも、はじめませんか？グリーン購入 2
- お店で上手にグリーン購入…………… 4
- 家の中でグリーンな商品を見直そう… 6
- お出かけのときにも、環境を考えよう 8
- 環境に配慮したレストランやホテル・旅館を選ぶ 8
- グリーンな自動車選びのポイント…………… 9
- 環境問題に積極的な企業に投資しよう 9
- オフィスでできるグリーン購入…………… 10
- 四季の食材…………… 11
- グリーン購入ネットワークとは…………… 12

お店で上手にグリーン購入。

旬の食材を買いましょう。

野菜や果物、魚介類には「旬」があります。自然が育ててくれる「旬の食材」なら、暖房などによる季節外れのハウス栽培に比べ、必要なエネルギーも約1/10。環境に負荷のかかる農薬や肥料も少ないかも、おいしく栄養も豊富です。※11ページに四季

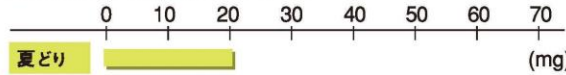
●トマト1kgをつくるのに、夏秋と冬春では生産エネルギーに換算して**10倍**も差がでます。 文部科学省資料より



「旬」の恵みには、栄養もたっぷり。

食材のもつ本来のおいしさや栄養がたっぷりの「旬」。今では、いつでも手に入る「ほうれん草」も、本来は冬野菜。含まれるビタミンCの量も、冬と夏では3倍も違います。

■ほうれん草の栄養価 (ビタミンC)



五訂日本食品標準成分表の概要より

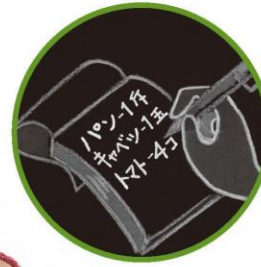
包装の無いもの、少ないものを選んでごみ減らし。

家庭ごみの約6割を占めるのが容器包装ごみ。ごみは焼却による地球温暖化や有害物質の排出、埋立地問題など深刻です。野菜、果物、魚、肉は包装の少ないものを選びましょう。



有機農産物を選びましょう。

野菜や果物は、無農薬・無化学肥料の有機農産物や、減農薬、低化学肥料栽培のものを選びましょう。農薬や化学肥料に頼らない有機栽培は、大地や水の汚染防止はもとより、生産者や消費者の健康のためにもよい栽培方法です。



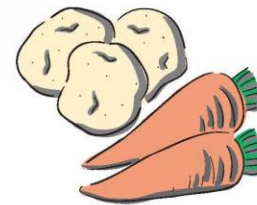
お買物にはメモを持参。
ムダなものを買わないことも大切です。

「特売セール」に誘われてついつい買いすぎ。結局、使い切れずにごみ箱へ…。食材の3割が食べずに捨てられているという調査結果もあります。こんなことのないように、しっかり買物メモでチェック。必要なものを必要なだけ。そして買った食材を使い切ることが、ごみを減らし、食費を減らすことにつながります。



地場の商品を買きましょう。

農産物は、できるだけ地場産のものを購入したいものです。遠く離れた場所から運ばれる農産物は、輸送の分だけエネルギーを多く使用し、地球温暖化にも影響します。地元で採れた野菜や魚なら、すぐに店頭に並ぶから新鮮です。



マイバッグを持っていきましょう。毎日のお買い物には、買い物袋を持参し、レジ袋をもらわないこともグリーン購入です。

家の中でグリーンな商品を見直そう。

省 エネ度をチェックして購入しましょう。

冷蔵庫、エアコン、テレビなど家電製品の購入なら、迷わず省エネタイプ。購入時は高い場合も、電気代を考えると、断然お得です。選ぶときは、カタログの「年間消費電力量」と「省エネ性マーク」をチェック。消費電力量(kWh)は数値の少ないものを。「省エネ性マーク」は省エネ基準達成率(%)の高い緑色のマークが、選ぶときの目安です。

■省エネ性マーク <http://www.eccj.or.jp/labeling/>
省エネ性能の優れた製品(省エネ基準達成率100%以上)には、緑色のマークを表示することができますようにしています。

省エネ基準
達成率
98%

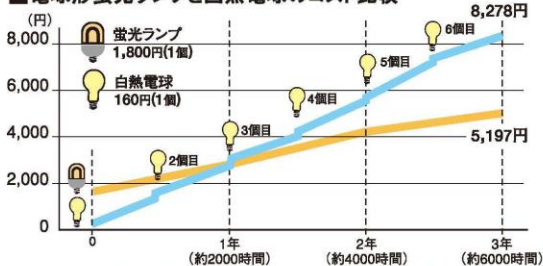
省エネ基準
達成率
123%



電球形蛍光ランプで省エネ、長寿命。

白熱電球を電球形蛍光ランプにすると、同じ明るさで電気代は約1/4、寿命は約6倍と省エネと省資源。しかも購入時のランプ代は高くても、長い目で見れば電気代が安くお得です。

■電球形蛍光ランプと白熱電球のコスト比較



*ランプ代(1800円/160円)、電気代(0.022円/Wh)、60型の白熱電球(54ワット)と同等の明るさの電球形蛍光ランプ(12ワット)で計算。

*蛍光ランプの平均的な寿命6000時間は、1日5~6時間点灯で約3年にあたります。

GPN「照明LCA・LCC簡易算出式」より



充電式電池を活用しよう。

いつも使っている電池に、充電式タイプがあるのをご存知ですか? 消耗の激しい玩具などには、繰り返し使える充電式がおすすです。最初の価格は高めで充電器も必要ですが、500回以上使えるものもあり、長く使うほど経済的でゴミも減らせます。



長〜く付き合える商品を選びましょう。

購入した商品をムダなく長く使うことも、グリーン購入です。例えば、詰め替え式の洗剤やシャンプーなど、使える部分は、できるだけ有効利用するという商品もその一つ。最近では、ブラシの部分だけを交換できる歯ブラシも登場しています。



間伐材の机で、資源を有効利用。

テーブルや学習机などには、間伐材や樽などの廃材を利用した製品があります。森林を守り育成するために間引かれた間伐材や廃材の利用は、資源を有効に活用し地域環境の保全にも寄与します。



身近に、こんなに、再生素材商品を見直そう。

再生紙や再生プラスチック素材を使った商品が増えています。価格も手ごろで、品質も遜色なし。再生素材を使った商品の効活用につながります。

◆例えば・・・

再生紙製品には・・・

- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- 段ボール
- クラフトテープ
- 玉子パック
- ノート
- OA用紙


再生プラスチック製品には・・・

- 水切り袋
- ごみ袋・ごみ箱
- フラワーポット/プランター
- 軍手
- ネクタイ
- Yシャツ
- 洗濯用バスケット
- 筆記具



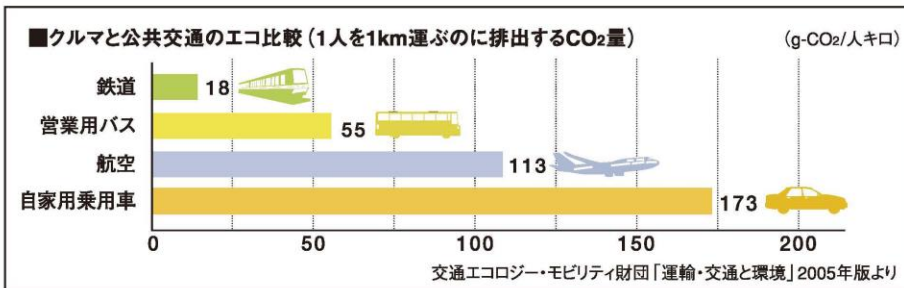
お出かけのときにも、環境を考えよう。

 快適で環境問題にも貢献する電車やバスを利用しましょう。

 ちょっとそこまで…こんな時には徒歩や自転車で。

公共交通は、時間も正確で、多くの人を効率よく運ぶことができます。日本の場合、地球温暖化の原因となる二酸化炭素(CO₂)の2割が自動車によるもの。ひと1人を1km運ぶ際の自家用車のCO₂排出量は、鉄道の約10倍、バスの約3倍。できるだけ電車やバスを利用し、自家用車を利用するときは、相乗りを心がけましょう。

何といても、歩きや自転車が、いちばん環境にやさしい移動手段。渋滞や駐車場探しを考えれば、自転車の方が早いことだってあります。グリーン購入は、お出かけの際の移動でも、気持ちひとつで実践できます。



環境に配慮したホテル・旅館やレストランを選ぼう。

 サービスを選ぶこともグリーン購入です。

ホテル・旅館やレストランでは、消費の量もごみも大量。それだけに環境への影響も大です。有機野菜や繰り返し使えるおしぼりの使用、生ごみを有機肥料や飼料へリサイクルしているレストラン、省エネや節水に取り組んでいるホ

テルや旅館もあります。こうしたサービスの提供にも環境に配慮するお店や施設を選びましょう。なお、日本では、ISO14001を取得したり、エコチャレンジホテルに登録するホテル・旅館が増えています。

GPNエコチャレンジホテル・旅館データベース
<http://www.ecochallenge.jp/>

Restaurant

Eco

 **グリーンな自動車選びのポイント。**
買うなら、こんなグリーンなクルマを選びましょう。

地球温暖化や大気汚染、騒音問題、リサイクルなどを考慮した、以下の購入ガイドラインをチェックして選びましょう。

●使用後に分解して素材のリサイクルがしやすい設計
部品の容易な取り外しやリサイクルしやすい材料の採用されているものを選びましょう。

●窒素酸化物(NOx)、炭化水素(HC)、一酸化炭素(CO)、粒子状物質(PM)が少ない
自動車の排ガス低減レベルを示す国土交通省の認定マークです。低減レベルにより、3つ星と4つ星があります。



●燃費が良く二酸化炭素排出量が少ない
燃費は10・15モードが目安です。燃費性能を示すマークもあります。



●再生材料を多く使用
バンパーやエンジンのアンダーカバーなどに再生材料が使用されたものを選びましょう。

クルマの使用頻度が低いなら、レンタカーを利用しましょう。



環境問題に積極的な企業に投資しよう。

 エコファンドでグリーン投資。

エコファンドは、廃棄物の削減や化学物質の適正管理など環境問題に積極的に取り組む企業の株式などを組み込む投資信託です。企業も投資信託銘柄に選んでもらうために、環境

対策に力を入れるようになり、情報開示も進みます。環境に熱心な企業へ投資活動を通じて応援することも、環境負荷を減らす大きな力となります。




Bank

オフィスでできるグリーン購入。

消耗部が補充・交換できる 筆記具を選びましょう。

オフィスで使う文具。みんなが毎日使うものだからこそ、グリーン購入の大きな成果が生まれます。筆記具などは大半が使い捨て。でも、消耗品はその一部分のほずです。カートリッジでインクの補充ができる詰め替え式マーカーやスペア芯が用意されているボールペン、テープ交換できる修正テープがおすすめです。長く使えるものを選ぶことが、ごみの削減、経費の削減にもつながります。

 **再生素材を使った文具を利用しましょう。**

再生プラスチックや再生紙素材を使用した文具を利用しましょう。ボールペンやマーカーの軸やキャップ、ファイル、スタンプ台のケースに再生プラスチックを使ったものが多く商品化されています。スタンプ台は、もちろんインキ補充で繰り返し使えるものを。レポート用紙やノート、メモ類、封筒などの再生紙品は、古紙配合率の高いものを選びましょう。



くらしのお役立ちサイト

- 我が家の環境大臣ECO Family <http://www.eco-family.go.jp/>
- エコリーフ環境ラベル <http://www.jemai.or.jp/ecoleaf/>
- チーム・マイナス6% <http://www.team-6.jp/>
- エコ商品ねっと <http://www.gpn-eco.net/>
- グリーン購入情報プラザ <http://gpn.jca.or.jp/intro.html>
- グリーン購入法特定調達物情報提供システム <http://www.env.go.jp/policy/hozen/green/g-law/gpl-db/>
- エコマーク <http://www.ecomark.jp/>
- 環境ラベル等データベース <http://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel/>
- (社) 日本電球工業会 <http://www.jelma.or.jp/>
- 省エネ性能カタログ <http://www.eccj.or.jp/catalog/index.html>
- 交通エコロジー・モビリティ財団 <http://www.ecomo.or.jp/>
- (社) 日本自動車工業会 <http://www.jama.or.jp/>
- (社) 電池工業会 <http://www.baj.or.jp/>

地球にやさしい、おいしい、健康にいい

四季の食材

マメ知識

野菜



うど、からし菜、小松菜、春菊、あさつき、カブ、レタス、さやえんどう、たけのこ、ふき、みつば、新じゃがいも、新ごぼう、ワラビ、ゼンマイ、木の芽、山うど、えんどう、新キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガス、にら、など。

果物



はっさく、いよかん、さんぼうかん、いちご、夏みかん、木いちご、など。

魚貝



ワカサギ、ナメタカレイ、サワラ、コハダ、ニシン、サザエ、ハマグリ、アイナメ、サバ、タチウオ、サヨリ、メバル、トビウオ、タイ、カマス、イサキ、キス、カワハギ、カツオ、タコ、など。

野菜



じゃがいも、そら豆、ししとう、青じそ、さやいんげん、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、おくら、とうもろこし、つる菜、みょうが、エンサイ、モロヘイヤ、えだまめ、セロリ、にんじん、にがうり、いんげん、とうがん、白うり、など。

果物



梅、ビワ、いちご、夏みかん、サクランボ、クワ、ユスラウメ、グミ、桃、プラム、スイカ、まくわうり、など。

魚貝



ハマチ、アナゴ、スズキ、アユ、アイナメ、シタビラメ、ハモ、タチウオ、シマアジ、ウナギ、イワナ、イワシ、アナゴ、クロダイ、アワビ、など。

春夏秋冬

野菜



なす、里いも、とうがん、新しょうが、ずいき、菜、はくさい、大根、にんじん、里いも、さつまいも、落花生、きのこ、ごぼう、カブ、ほうれん草、春菊、長ねぎ、など。

果物



ブドウ、ナシ、ザクロ、いちじく、くり、リンゴ、柿、ミカン、など。

魚貝



イワシ、サンマ、モンゴウイカ、アジ、サバ、サワラ、ハゼ、アマダイ、カレイ、カワハギ、コチ、サケ、カマス、など。

野菜



はくさい、カブ、ねぎ、しいたけ、やつがし、れん草、小松菜、大根、にんじん、れんこん、落花生、キャベツ、京菜、カリフラワー、わけぎ、ブロッコリー、ワサビ、大豆、など。

果物



リンゴ、ミカン、レモン、オレンジ、はっさく、キウイ、きんかん、いよかん、など。

魚貝



タラ、カキ、フグ、ブリ、マナガツオ、アマダイ、ヒラメ、サケ、ワカサギ、イカ、アンコウ、ナメタカレイ、白魚、ボラ、サヨリ、イトヨリ、イワシ、カニ、タコ、帆立貝、など。

※関東地方を基準とした旬の目安です。地域により多少の違いがありますのでご了承ください。