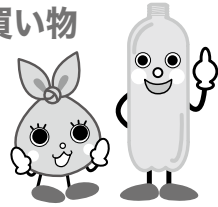


飛騨市のエコだより
第55回
環境にやさしい
買い物



■季節のもの、地元産のものは、エネルギーを消費しない
一年中いつでも同じ食べものがあ
る理由には、どこか遠い場所から運んできたか、無理して作っているから。どちらもエネルギーがたくさんかかります。地元で採れた旬のものは新鮮で環境にも良いです。

■マイバックを持参しよう

買い物に行くたびにレジ袋をもらい、いつの間にか家にはレジ袋だらけ：「こんなにいら
ないな」と思ったらマイバックを持って買い物に出かけま
しょう。

■買い物は中身優先で考えよう

おばあちゃんには、「豆腐を買
うとき容器持参で行ったそ
うです。それが昔の常識
でした。過剰包装の商品より、ばら売
りや「詰め替え用」を選
ぶようにすれば、値段も手頃で、ご
みも減ります。

■長く使えるものを選びよう

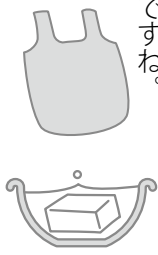
買って、壊れてすぐ捨てて……
これじゃ、どんなに資源があ
っても足りません。使い捨てを前
提にしたものではなく、長く使
えるものを選びましょう。

■再生品を選びよう

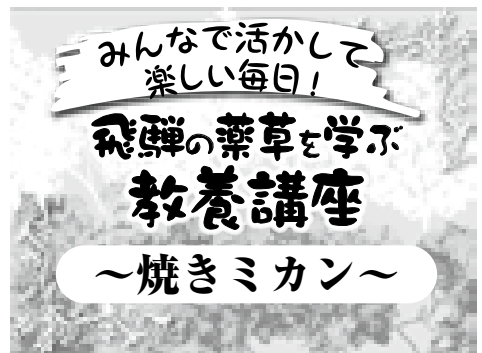
例えば紙。ティッシュやトイ
レットペーパー、キッチンペー
パー、オフィスペーパーなど、
たくさん紙のお世話になっ
ていますが、問題がなければ古
紙を利用した「再生紙」を選
びましょう。

自分だけが環境のことを考
えて買い物しても、どうせ何
も変わらないだろう……と思
うのは間違いです。私たちの買
物の考え方は、消費者のニーズ
として販売店や製品を作っ
ているメーカーに大きな影響を
与えています。

私たちの生活スタイルが変
わることで社会全体が変わっ
ていくんですね。



問 環境課 ☎ 0577-73-7482



冬といえば、こたつとミカ
ン。そのミカンが実は漢方薬
になっていることをご存じで
すか？

といってもおいしい実の部
分ではなく、捨ててしまっ
ている「皮」なのです。

生薬名で陳皮（チンピ）と
呼ばれるミカンの皮には果
肉以上に健康に役立つ成分が
含まれています。でも通常は
皮だけを食することはあり
ません。

ではどうしたらその成分を
体に取り入れられるのでしょ
うか。

実はミカンをまるごと焼く
ことで、普段捨ててしまっ
ている皮に含まれる成分を実
へ浸透させることができます。

内部の成分も加熱されるこ
とで栄養効果が一層活性化さ

れます。これは、せきやた
んを取り、風邪や喘息に効
く手軽な「即効食」になり
ます。

「昔は風邪気味ときはス
トープでミカンを焼いて食
べた」という話も聞きます
よね。

実はこれは漢方で「修治」と
呼ばれる方法の一つで、
食べ物に熱を加えると、お
いしくなるだけでなく、そ
の食べ物を持つている性質
や効能に変化が起こるのだ
そうです。身近な生活の中
にこんなすばらしい知恵が
生きているんですね。

健康にいいのはわかるけ
ど温かいミカンはちよつと
：という方には手軽に
ジュースにしてミカンの成
分をまるごと体に取り入れ
る方法をお知らせします。

ちなみに「果物の表面に
は、見た目をきれいにす
ためワックスが塗ってある
」と聞きますが、それは40℃
50度のお湯に1分ほどつけ、
表面を布で拭けばいいそ
うです。



- 作成手順
- 1 先述の方法でミカンのワッ
クスなどを落とす
 - 2 焼き網やフライパンなど
で焦げ目がつくまでミカ
ンをまるごと焼く
（ゴロゴロと転がして、ま
んべんなく焼く）
 - 3 焼いたミカンとはちみつ
を好みの量加えて、一緒
にミキサーにかける
これで出来上がりです。

出来上がりは柑橘の香り
たっぷりのホットスムー
ジーといった感じで、ミカ
ンの成分とはちみつで体が
温まるのに、やさしい
感じがします。

ビタミンCをはじめ、健
康にいい成分たっぷりのミ
カンをうまく生活に取り入
れて、これからの冬本番を
元気に乗り切りましょう！

参考 村上光太郎『焼くくだもの
10歳若返る』 祥伝社



問 企画課 ☎ 0577-73-6558