

生活に取り入れよう

「エシカル消費」

「エシカル消費」とは、人や社会、環境に配慮した商品やサービスを選んで消費すること。

ニュースや雑誌などで見ることはあっても、「実際はどんなことをすればいいの?」と思っている人も多いはず。でも身近なちょっとした心がけや行動で、周りに配慮した消費活動ができるんです。

岡山市サウスヴィレッジ内ロードサイドマーケット

難しそうな言葉だけど、身近なことだから気軽に行動に移さそうだね!

なぜ今、
「エシカル消費」が
注目されているの?

地球温暖化や人権問題などが深刻化する中で、私たち一人一人の「消費行動」が社会や環境に与える影響が意識されるようになりました。SDGsの広がりもあり、地域や人、環境に配慮した「エシカル消費」が、持続可能な社会を目指す新しいライフスタイルとして注目されています。

未来へつながる、思いやりのある消費活動を!

地 域



国内・県内産、市内産など、地元で作られた農産物を消費することも「エシカル消費」です。地元の製品、伝統工芸品などを購入することで、地域の活性化や文化の継承にもつながります。

人・社会



開発途上国の原料や製品を適正な価格で購入するフェアトレードの商品や、障害のある人が作った商品を選ぶことで、より多くの人が持続可能な生活を送るための助けになります。

環 境



地球温暖化や環境汚染などに配慮した商品や、森林や水産資源を保護するようなエコ商品を購入することも「エシカル消費」。リユースやリサイクル商品を使うことで、持続可能な社会づくりにつながります。

まずは買い物で取り入れてみよう！

その1 てまえどり

サンドイッチやおにぎりなど消費期限の短い食品は、手前にある食品から順番に取る「てまえどり」をすると、食品ロスの削減になります。市では「てまえどり」を促すポスター



市内の子どもたちが作った「てまえどり」を促すPOP

やPOPを作成し、市内の一部スーパー、コンビニに配布しています。すぐ食べる食品は、ぜひ「てまえどり」を！

その2 地産地消

住んでいる場所の近くで作られた野菜や果物などの農産物を消費する「地産地消」。食品自給率の向上のほか、輸送エネルギーが少なく済むので、環境にも優しい買い方です。

岡山市のイベント！

地産地消マルシェ

毎年秋に、岡山の農作物などが集まるイベント「地産地消マルシェ」を開催しています。生産者から直接野菜や果物などを購入できるほか、地元食材を使ったグルメを屋台で楽しめます。収穫の秋を満喫するイベントです。



桃太郎さんの地産地消
どんぶり王選手権
令和7年度最優秀賞
「鬼退治スタミナ丼」

その3 国際フェアトレード認証製品を購入

開発途上国から原料や製品を不当に安く買うのではなく、適正な価格で継続的に買い取る取引を「フェアトレード」といいます。代表的なフェアトレード認証製品には、コーヒーやチョコレートなどがあります。

国際フェアトレード認証とは？

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農業使用規制、等の国際フェアトレード基準をクリアした製品には認証ラベルがついています。



国際フェアトレード認証ラベル

その4 地元の店での買い物

地元の商店や飲食店などで買い物をすることは、住んでいる地域を応援し活性化につながる消費行動です。



地元のフルーツを使ったジュースを飲むのも「エシカル消費」

撮影協力：マルゴデリ

その5 障害者支援商品を購入

クッキーやマドレーヌなどのお菓子や手芸品、木工品など、障害者施設で作られた商品があります。

購入することで
障害者支援に
つながる！



撮影協力：福祉の店 元気の輪

その6 マイバッグ・マイボトル持参

マイバッグやマイボトルを常に携帯していると、ポリ袋やペットボトルなどの使い捨てされるプラスチックを使用せずに済み、ごみを減らせます。包装を簡易にすることや不要なスプーン、フォークをもらわないよう意識することも大切です。





生活・暮らしにも取り入れよう！

市で行なわれている「エシカル消費」に関わる取り組みをご紹介します。
皆さんもできるところから参加してみましょう！

01 フードドライブ

家庭で余った未開封で常温保存可能な食品を所定の場所に持ち寄り、食料支援が必要な団体や個人に無償で提供する活動です。食品ロスが削減されることにもなり、市ではひとり親家庭などへ寄贈しています。

令和5年に「イオンモール岡山 無印良品」にて食品募集BOXが設置されました。



問 環境事業課 Tel086-803-1321

02 ステンレス製ボトルの回収

家庭で不要になったステンレス製ボトルを、市内の公民館にて回収し、リサイクルする取り組みを行っています。ステンレスや部品は粉砕して再資源化し、新しい製品に生まれ変わります。

令和5年にタイガー魔法瓶(株)、平林金属(株)、岡山食品容器(株)と連携協定を結び、取り組んでいます。



問 環境事業課 Tel086-803-1321

03 食育

千両ナスや朝日米など、できるだけ市内・県内産の食材を使って学校給食を提供し、郷土に関心を持ってもらう取り組みをしています。ご家庭でも、身近な食材を通して“地元の味”を楽しんでみてください。



地元の食材を使った給食の例

04 ダンボールコンポスト無料配布

「桃太郎のまち岡山コンポスト」という名前で、市内の「ホームセンタータイム」にてダンボール製コンポストを1家庭に1個無料配布しています。生ごみを肥料に変えて無駄にすることなく活用しましょう。



※数に限りがあります

問 環境事業課 Tel086-803-1321

詳細はこちら



グルメで
「エシカル消費」
を実践！

山陽学園大学地域マネジメント学科と一緒に、地元岡山の食材を使ったレシピを考案。野菜の皮も活用し、なるべくごみを減らす工夫もしています。皆さんもぜひ作ってみませんか。



黄ニラたっぷりタコの炊き込みご飯



材料(4人分)

- ・白米(里海米) 2合
- ・生ダコ 140g
- ・ショウガ 25g
- ・黄ニラ 1/2束
- ・青ネギ 適量
- ・黄ニラしょうゆ 60ml
(県内産黄ニラ使用)

使用した県内産食材

白米・生ダコ・黄ニラ・
ショウガ・青ネギ

作り方

- ① あらかじめ米を洗っておく。
- ② 生ダコは一口大、ショウガは千切り、黄ニラは4~5cmの長さ、青ネギは小口切りにする。
- ③ 炊飯器に米と「黄ニラしょうゆ」を入れて、2合炊きの水加減に合うように水を加える。
- ④ ショウガを混ぜ合わせ、タコを上のにのせたら通常の炊飯モードで炊く。
- ⑤ 炊き終える直前に黄ニラを投入する。
- ⑥ 炊きあがったら器に盛りつけ、青ネギを添える。

市名産の黄ニラを含め、食材はすべて県内産を使用。「里海米」は瀬戸内海で育ったカキの殻を田んぼに入れてミネラルを活用した、県内産米です。

野菜 de ドレッシング

材料

- ・野菜 160g
 - ・A(大根の皮、にんじんの皮、ブロッコリーの軸)
 - ・きゅうりのヘタなど
- ・パルメザンチーズ 3g
- ・マヨネーズ 30g
- ・オリーブオイル 15g
- ・ブラックペッパー 少々
- ・塩 少々
- ・ニンニクチューブ 3g

使用した県内産食材

野菜・オリーブオイル

作り方

- ① Aを電子レンジまたは茹でて柔らかくする。(電子レンジの場合、ラップをかけて700Wで1分、茹でる場合は柔らかくなるまで)
- ② フードプロセッサーまたはミキサーに、①で作ったものとその他の材料を加え、ペースト状になるまで混ぜる。



捨ててしまいがちな野菜の皮を利用した万能ドレッシングです。作り方も簡単。野菜の皮だけでなく、キャベツなどの葉物野菜の茎を入れてもいいでしょう。

Check!

「エシカル消費」も学べる! 「消費生活出前講座」

「やっぱりまだまだ分からない!」という人へ、10人以上が集う場であれば無料で「消費生活出前講座」を開くことができます。「実践しよう! エシカル(倫理・道徳的)消費!」というテーマで、市の消費者教育推進員などが分かりやすく説明します。申し込み方法や条件など詳細はHPをご確認ください。

消費生活センター TEL086-803-1105

詳細は
こちら



私たちが
お伺いします。
「エシカル消費」
のことを
一緒に考えましょう!

消費者教育推進員