

わたしとSDGs

エス・ディー・ジーズ

第2回 環境を守る

全世界の人が2030年までに達成をめざす17の目標SDGs。今回は「環境」に関わる4つの目標から、私たちの暮らしの中でできることを考えてみましょう。組合員さんが実際に取り組んでいることやコープがお手伝いできることを紹介します。



6 安全な水とトイレを世界中に



世界では水不足や劣悪な衛生状態が原因で毎年数百万人が命を失っています。また2050年までに4人に1人以上が水不足の環境に陥ると言われています。(※)すべての人々が安全な水をこれから先もずっと使えるようにするには？

私たちがしていること・できること

- 水は出せばなしにしない(Yさん)
- 油で汚れたお皿は拭き取ってから洗う(Sさん)
- コアノンロールを使用してユニセフに募金する(Nさん)

コアノンスマイルスクールプロジェクト「コアノンロール」1パックにつき1円をユニセフに寄付し、学校づくりを支援しています。学校にはきれいな水やトイレが必要です。



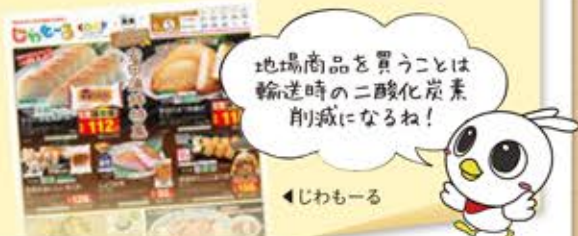
13 気候変動に具体的な対策を



温暖化による海面の上昇や異常気象による災害が世界各地で続出しています。その主な原因は二酸化炭素などの温室効果ガス。二酸化炭素排出を減らす対策がすぐに必要です。二酸化炭素を減らすには？

私たちがしていること・できること

- なるべく車を使わず、徒歩か自転車にする(Nさん)
- グリーンカーテンで涼しくする(Kさん)
- じわもーで地場商品を買う(Nさん)



14 海の豊かさを守ろう



捨てられたプラスチックが海に流れ、それを食べた魚の命を奪っています。また、密漁による乱獲などによって漁業資源はいずれ枯渇しかねません。海の豊かさを守り、これから先も使い続けていくには？

私たちがしていること・できること

- コンビニのプラスチックスプーンはもらわない(Nさん)
- プラスチックは資源ごみに出す(Dさん)
- 「MSC認証」の商品を選んで買う(Yさん)

海のエコラベルといわれる「MSC認証」商品を購入すると、水産資源や海洋環境に配慮した漁業の応援につながります。



15 陸の豊かさを守ろう



世界では毎年約1,300万ヘクタールの森林が喪失。(※)砂漠化や土地の劣化により農地も失われ続けています。多くの生き物が絶滅の危機にさらされる中、森や動物、豊かな自然を保つには？

私たちがしていること・できること

- 家の周りには花や野菜を植える(Yさん)
- 割り箸は間伐材のものを使う(Kさん)
- コープのカタログは返却してリサイクルしてもらう(Sさん)

不要になったカタログは配送時に提出すると新聞紙やボール紙となって再利用されます。



組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

ぽっこりお腹を解消し、二の腕、背中も鍛える

おへそ
のぞき腹筋

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



食欲の秋、「ちょっと食べ過ぎたかな？」そんな日が続くと、いつの間にかお腹がぽっこり。毎日続けられる腹筋運動を習慣にして、お腹周りを鍛えましょう。コープいしかわ教え合い講師、神戸市陸上競技協会 障がい者スポーツ指導員の坂上春美さんに教えていただきました。



STEP

1 両足を腰幅くらいに開き膝を立てて座る(膝の角度は90度くらい)。両腕を前に伸ばし肩幅くらいに開き、ラップの芯(硬めのもの、タオルでも可)などをしっかりと握る。

STEP

2 両腕を前に伸ばしたまま、ゆっくりと口から5~6秒かけて息を吐きながら、おへそをのぞき込むようにして上体を後ろに傾ける。息を吐き切ったら、鼻から息を吸いながらゆっくりと1の姿勢に戻る。10回繰り返す。

ワンポイントアドバイス

- 1セット10回を1日に3回に分けて行うのがベストです。続けて2セット以上行う場合は必ず1分程度の休憩をとりましょう。
- なるべく空腹時に行いましょう。食後の運動は消化のため血液が全身に流れないので、良い効果が期待できません。

冷凍讃岐カレーうどん

(600g・2食)

(次回10月2回)

358円(税抜)

わが家の手抜き

カレーうどんとは大違いのプロの味! カレースープは程良いトロミでもっちり。ツルツルの麺によく絡んでおいしいです。手軽にお店の味を堪能できるなんてありがたいです。



金沢市 ミッチェルさん

山彦 酢豚セット

(430g)

(次回10月2回)

648円(税抜)

友人が訪ねてきたときなど一品足りないな~と思ったらあつという間にできてしまい、友人もびっくりです。



津幡町 とんちゃんさん

十和田 パラ焼き

(250g)

(次回10月4回)

498円(税抜)

豆腐や糸こんにゃく、白菜を用意すればすき焼きが手軽にできます。簡単に豪華な一品がすぐに作れます。



金沢市 しらさん

国産小麦の野菜バー

ミニタイプ (18g×6袋)

(次回10月3回)

248円(税抜)

おいしさ、安全ともに子どものおやつに最適です。特に小分けタイプは外出時に良いです。



金沢市 ぼんさん

炊き込みパエリアの素

(180g・3食用)

(次回10月3回)

278円(税抜)

パエリアの素とえびたっぷりシーフードでパエリアを作りました。ちょうど良い味でリピートしたいです。



金沢市 かずこさん

My Favorite
わたしの
お気に入り

あなたのお気に入りの生協商品を教えてください!

※出典：国際連合広報局「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」https://www.unic.or.jp/files/UNDPI_SDG_0707.pptx