



いっしょに  
み らい  
未 来  
かんが ほん  
考える。の本

かいよう  
海洋  
ゴミ?

ちきゅう  
地球  
おんだんか  
温暖化?

しょくひん  
食品  
ロス?



みんなが  
できること  
いっしょに  
かんが  
考えよう!

ねえねえ

知ってる？

ご飯をたくさん残したり

ゴミをたくさん捨てていると

地球の具合がどんどん

悪くなるんだって

最近はずっと熱があるみたい



どうすればいいか

みんな



考えてみない？



ステップ  
**STEP 1**  
もんだい

か い よ う  
**海洋ゴミ** を  
いっしょに考える  
かんが  
※海洋ゴミ…風に飛ばされて海や川にたどり着くゴミのこと



**問 1**

最近レジ袋をもらうのにお金がかかったり  
お店でもらうスプーンやストロー  
などが木や紙で作られたものに  
素材が変わったり  
しているのは  
どうして？



**答え**

プラスチックゴミが風に飛ばされて  
□ や □ を汚しているから

海や川にいる魚がプラスチックゴミを食べてしまい、おなかの中で消化できずに死んでしまうことがあります。それが続くと魚が少しずつ減っていったり、プラスチックゴミを食べた魚を私たちが食べてしまい、私たちの体にプラスチックが入ってきてしまうかもしれません。  
このような問題を**海洋プラスチック問題**と呼んでいます。  
海や川を汚さないために、プラスチックはできるだけ使い捨てをしないように世界のみなで様々な取り組みをしています。



**問 2**

ライフではお客さまへ配布する  
スプーンやストローなどを紙製・木製へ  
切り替えたことにより、プラスチック製の  
カトラリーを1年間で1,700万本分減らす  
ことができます。これを重さにすると  
どれくらいでしょう？



※カトラリー…スプーンやフォークなど料理を口に運ぶための食器のこと

**答え**

①～③のうち、どれでしょう？

- ① **約300キロ!**  
(0.3トン) 動物に例えるとクマ1頭分だよ
- ② **約3トン!** 動物に例えると大きめのカバ1頭分だよ
- ③ **約30トン!** 動物に例えるとゾウ6頭分だよ



マイスプーンやマイストローを使うことも環境にやさしい取り組みだね。



ステップ  
**STEP 1**  
もんだい

かいよう  
**海洋ゴミ**を  
いっしょに考える



かいよう  
海洋ゴミを減らす **ライフの「取り組み」**



カトラリーを  
木製・紙製  
に変更



マイバッグ・  
マイバスケットの  
販売



リサイクル  
資源の回収

ペットボトルが  
透明容器に  
生まれ変わるよ!



食品トレーを  
使わない  
ノントレー商品の販売

ゴミ、  
二酸化炭素の  
排出量を  
減らします!

みんなができる  
**「取り組み」**

ライフではお客様から  
リサイクルできる資源を集めています。  
集めた資源はいろいろな物に生まれ変わるよ!

チャレンジ  
1

ペットボトル・食品トレー・牛乳パックを  
ライフにどんどん持って行こう!!



ライフで1年間に  
回収された資源の量は  
約**2,000**トン

ちきゅう博士の豆知識

**3R**で環境対策

スリーアール  
3Rとは  
減らす (Reduce)、  
何度も使う (Reuse)、  
作り直す (Recycle)、  
の英語の頭文字から  
3R っ読む環境用語だよ。

減らす = Reduce  
何度も使う = Reuse  
作り直す = Recycle

“ラベルレス”といってプラスチックで作られているラベルが  
ペットボトルについていない商品もあるよ。  
プラスチックを減らすためにいろいろな企業でも対策をしてい  
るんだ。ペットボトルはゴミではなく大事な資源!  
飲み終わったら洗って乾かして、ライフに持って来てね!

みんなも **3R** やってみよう!

最近では透明トレーを回収できるお店もあるよ。  
でも回収できないものもあるから、分からない時はお店の人に聞いてみてね!



ステップ  
**STEP 2**  
もんだい

ちきゅう おんだんか  
**地球温暖化**を  
いっしょに考える



**問 3**

リサイクルなどで  
プラスチックゴミを  
減らすことが  
大切なのは  
どうして？



**答え**

捨てられたプラスチックを  
燃やした時に出る  が  
地球の温度を上げてしまうから。

これを**地球温暖化**という。

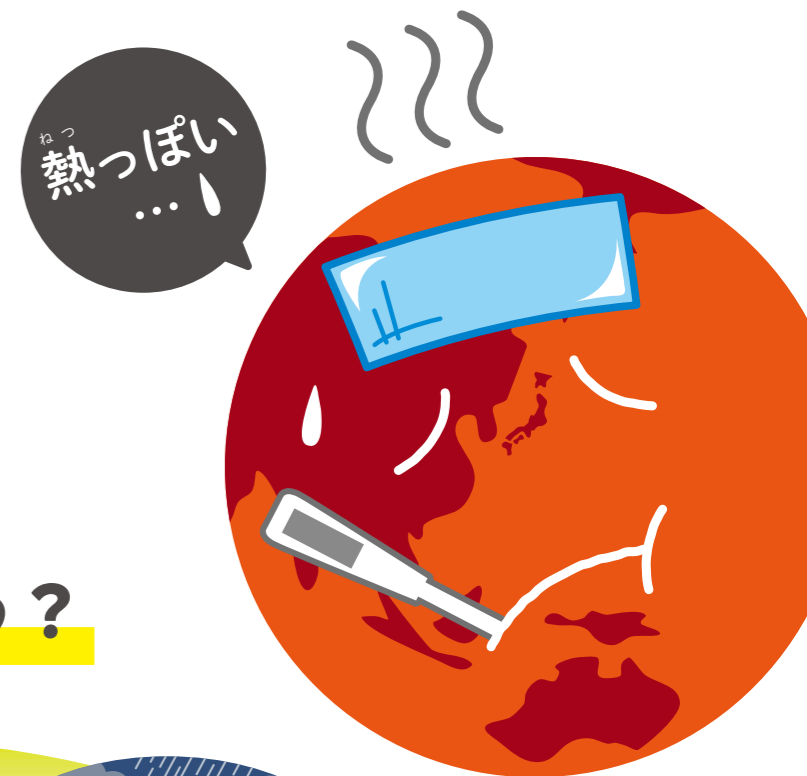


電気を作るときに、天然ガス・石炭・石油などが燃やされて、二酸化炭素が発生して  
まいます。つまり、**電気を使う = 二酸化炭素の排出につながる**  
ので、電気の使いすぎに注意しよう！

**問 4**

ちきゅう おんだんか  
**地球温暖化が**  
すす  
**進んでいくと**

**どうなってしまう？**



**答え**

いじょうきしょう おお  
**異常気象が多くなる。**



①  が多くなったり、②  がぜんぜん降ら  
なくなってしまう、作物が育たなくなるかもしれません。

③  の上昇 地球そのものの温度が上がるため、空気の温度もあがります。  
この先 100 年で 2~3℃ 温度が上昇するといわれています。

地球温暖化が進むと今まで作ることのできていた作物が育たなくなったり、  
生態系が崩れていき少しずつ生活しにくくなってしまいます。



ステップ  
**STEP 2**  
もんだい

ちきゅう おんだんか  
**地球温暖化**を  
いっしょに考える



にさんかたんそ  
**二酸化炭素を減らす**

とく  
**ライフの「取り組み」**



太陽光パネルを  
お店や工場などに設置



お店の屋上や  
駐輪場の屋根に  
植物を植えて緑化

※緑化…植物を植えて  
緑を増やすこと



バイオガス  
発電設備を  
運用

くわしくは  
14 ページに



節電・  
省エネへの  
取り組み

冷蔵庫に  
ナイトカバーを  
取り付け



ライフ  
東京都 豊洲店

豊洲店は  
省エネルギーのことを  
考えて作られた  
評価の高い建物だよ!

みんなができる  
**「取り組み」**

みんなが普段からできる  
地球温暖化を防ぐ対策を考えてみよう!

チャレンジ 2  
**節電する**



- ・部屋の電気はこまめに消す
- ・エアコンの温度調節を見直す
- ・使わない家電はコンセントをぬく

チャレンジ 3  
**植物を育てる**



緑が豊かな植物は、二酸化炭素  
を酸素に変えてくれるよ

チャレンジ 4  
**環境について  
本やニュース  
をしてみる**



自分でできる、エコなこと  
について何か思いつくかも?!

チャレンジ 5  
**自転車や歩きで  
移動してみる**



歩きや自転車なら二酸化炭素は0!  
一番エコな移動手段だね



ちきゅう博士の豆知識!

どちらが  
二酸化炭素の排出量が  
少ないでしょうか?

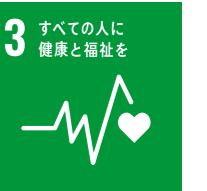
- ① ガスコンロ VS IHヒーター
- ② エアコン VS 扇風機
- ③ 鉄道・電車 VS 自家用乗用車

…正解は ①IHヒーター (火を直接出さないでエコ)  
②扇風機 (少ない電力で動かすことができる)  
③鉄道・電車 (一度にたくさんの人を乗せて遠くまで運ぶことができる)



ステップ  
**STEP 3**  
もんだい

しよく ひん  
**食品ロス**を  
いっしょに考える



**問5** 「食品ロス」ってなに？

**答え**  のに  
捨てられてしまう  
食べ物のことです



こんな時に発生するよ



好き嫌いをしして食べ  
残してしまったとき



料理の作りすぎや食べ放題  
で取りすぎてしまったとき



野菜、くだものなど  
食べられる部分まで  
切ってしまう捨てたとき

食べられる期限が  
切れてしまい、食材を  
捨ててしまったとき

食べ物を買すぎて  
食べきれず捨ててし  
まったとき

冷蔵庫の中で時間  
が経ち傷んで捨て  
てしまうとき

など日々、いろいろな場所で食べものが捨てられています。

**まだ食べられるかどうかは、消費期限・賞味期限で変わるよ！**

**消費期限**…安全に食べられる期限（傷みやすい食品に書かれているよ）  
**賞味期限**…おいしく食べられる期限（傷みにくい食品に書かれているよ）  
期限が切れて売れ残った食品はスーパーでも捨ててしまっているんだ！

**問6** 「食品ロス」は日本で一年間に  
どれくらいあるの？

**答え** 約  万トン

日本に住んでいる人口約「1億2000万人」が

**おにぎり1個分のご飯を  
毎日捨てている数になります!!**



食べ物を作るために、  
目には見えない**たくさんのエネルギーや  
資源**が使われています

作物を作るための肥料や水、野菜を育てて収穫を行う農家、  
海へ魚をつりに行く漁師、食べ物を運ぶために使うトラックや船を  
動かすためのガソリンなど、いろいろな場所で人や電気などの力が  
エネルギーとして使われています。



食品ロスは**多くのエネルギーや食べ物の命を無駄にする**だけでなく、  
**地球温暖化の原因**にもなります。みんなで少しずつ減らしていこう！

ステップ  
**STEP 3**  
もんだい

食品ロスを  
いっしょに考える



食品ロスを減らす ライフの「取り組み」



**商品棚の手前に期限が短い商品を並べる**

「てまえどり」にご協力ください。

商品がとりやすい手前の方に、期限が近づいている商品を並べています。

期限間近商品

手前からとる

すぐ食べる場合はできるだけ手前からとりましょう！  
お店でもPOPを付けてアピールしているよ！

**むだな商品の仕入れをしない**

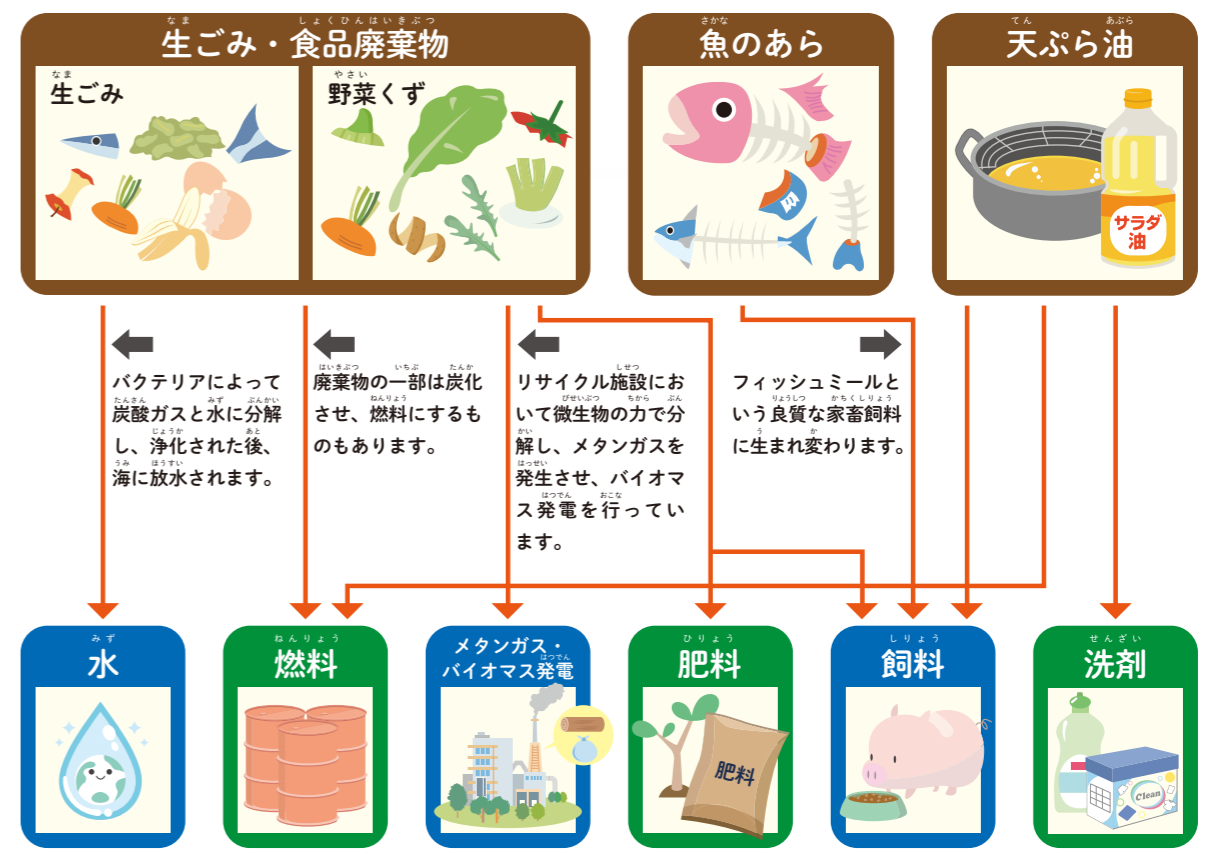
商品の仕入れ作業をするときは、お店にある商品の数を調べて明日どれくらい商品が必要になるかを予測して仕入れています。

あと10コは必要だな…

お店にある商品

最近ではAIと呼ばれる人工知能（人間のような知能を持ったコンピュータ）を使って仕入れの数を決めることがあります。

ライフの商品を作った時に出る生ごみなどをリサイクルし電力や肥料に変える



**値引きシールで安くして少しでも買ってもらう**

期限が近い商品には、20%、30%、半額などのシールをはって安くして売れ残りを減らすようにします。

値引きシール

20%OFF

30%OFF

半額

値引きされた商品を見たときに、食べられるものがあれば買ってね！

**お店以外でも…子ども食堂へ食料品を寄付しています**

販売できないけどまだ食べられる食材を地域の子ども食堂などに無料で寄付しています。

ライフの工場では千切りキャベツなどの商品を作るとき、キャベツの外側の葉っぱや芯などを捨てていました。その生ごみを少しでも減らすため、これらを電気に変えられるバイオガス発電設備を造りました。これにより生ごみを1年間に約4,380トン減らし、一般家庭約160世帯分の電力を作ることができます。

みんなができる「取り組み」

チャレンジ6

キライなものでも挑戦して食べてみる！

苦手なものでもほんの少し食べてみる！

苦手な食べ物があるのは悪いことではありません。「ひとくち食べてみよう」とチャレンジし続けていけば食べられる日が来るかもしれません。少しずつ始めてみよう！

世界では11人にひとりがご飯を十分に食べられず、毎日お腹を空かせているんだ。だから食べ物をむだにしない方法をみんな考えてみよう。



ステップ  
STEP 1

ゴミが減って  
海・山・川が  
汚れなくなる



ステップ  
STEP 3

食品ロスが減って  
世界中の人々に  
食料がいき渡る



ステップ  
STEP 2

二酸化炭素が  
減って  
地球温暖化を  
防ぐ



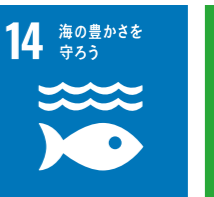
「取り組み」で  
地球は  
変わる



みんなの  
がんばりで  
元気になるんだ!



# BIO-RAL



ライフには

ちきゅう すべてひと  
**「地球にやさしく、全ての人」**  
 けんこう くよなかつく  
**健康に暮らせる世の中を作ろう」**



しょうひん  
 をテーマにしたライフオリジナル商品  
 (プライベートブランド)  
**「BIO-RAL」** があります。



ビオラルは

ドイツ語の「**BIOLOGISCH (有機の)**」と

英語「**NATURAL (自然)**」の

2つの言葉を組み合わせて作った単語です。

自然の恵みを取り入れて心もカラダも健康

美しく、豊かな毎日を過ごしてもらいたい

という想いから名付けられました。

## BIO-RAL 商品には どんなものがあるか

- **オーガニック野菜・果物**  
 農薬・化学肥料などに頼らず、自然の恵みをいかして育てた野菜や果物
- **地場野菜**  
 地元で作られた野菜。お店に運ぶ距離が短くなるため、排出される二酸化炭素を減らすことができます
- **有機野菜で作った調味料**  
 ケチャップ・醤油など
- **ナッツバター**  
 ナッツをつぶしただけの、素材の味が楽しめるもの
- **玄米の量り売り**  
 自分が欲しい分だけの玄米が買えるので無駄なくお買い物ができます



ほかにもいろいろな商品が作られていて、全部で約**300種類**の商品があります。安心・安全な商品をお届けするため、素材そのものの味を楽しめる商品が多くあります。



# BIO-RAL

ライフ店内の BIO-RAL コーナー



(ライフ 溝口店)

BIO-RAL 売場紹介

(ライフ カメイドクロック店)



(バイオラル グランシップ大船駅前店)

BIO-RAL 専門店



(バイオラル 新宿マルイ店)



BIO-RAL Cafe



## エシカルマーク



BIO-RAL の商品にはエシカルマークと呼ばれる、マークが付いた商品が多く売られています。エシカルマークとは人や社会、環境や地域のことを考えて作られた商品に付けられるマークのことです。

エシカルマークにはいろいろな種類があり、それぞれに意味があります。

いろいろな 7 エシカルマーク商品を探してみよう!



①レインフォレストマーク

森林や生態系の保護、農園で働く環境など、配慮がされている農園で生産された商品に付けられるマーク



②エコマーク

環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品に付けられるマーク



③FSC マーク

適切に管理された森林で作られた木材や商品に付けるマーク



④バイオマスマーク

燃やしても CO<sub>2</sub> 排出量を増やさない、天然由来の資源で作られたものに付けられるマーク



⑤有機 JAS マーク

科学的に作られた肥料や農薬を使わない農産物や加工品に付けられるマーク

エシカルマークが付いている商品の一例：

紅茶・コーヒー・ノート・コピー用紙・魚・魚加工品・野菜・お茶・レジ袋など

環境や人にやさしいエシカルマークのついた BIO-RAL 商品はまさに **地球にやさしい** 商品ってことだね!



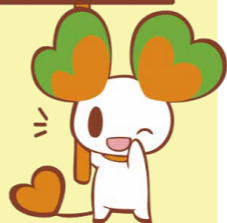


# 「取り組み」

みんなが  
できる

## チェックリスト

できたら○



チャレンジ 1 ペットボトル・食品トレー・牛乳パックを  
ライフにどんどん持って行こう!!



チャレンジ 2 節電してみよう!!



チャレンジ 3 植物を育ててみよう!!



チャレンジ 4 環境について本やニュースを見てみよう!!



チャレンジ 5 自転車や歩きで移動してみよう!!



チャレンジ 6 キライなものでも挑戦して食べてみよう!!  
苦手なものでもほんの少し食べてみよう!!



チャレンジ 7 いろいろなエシカルマーク商品を探してみよう!!



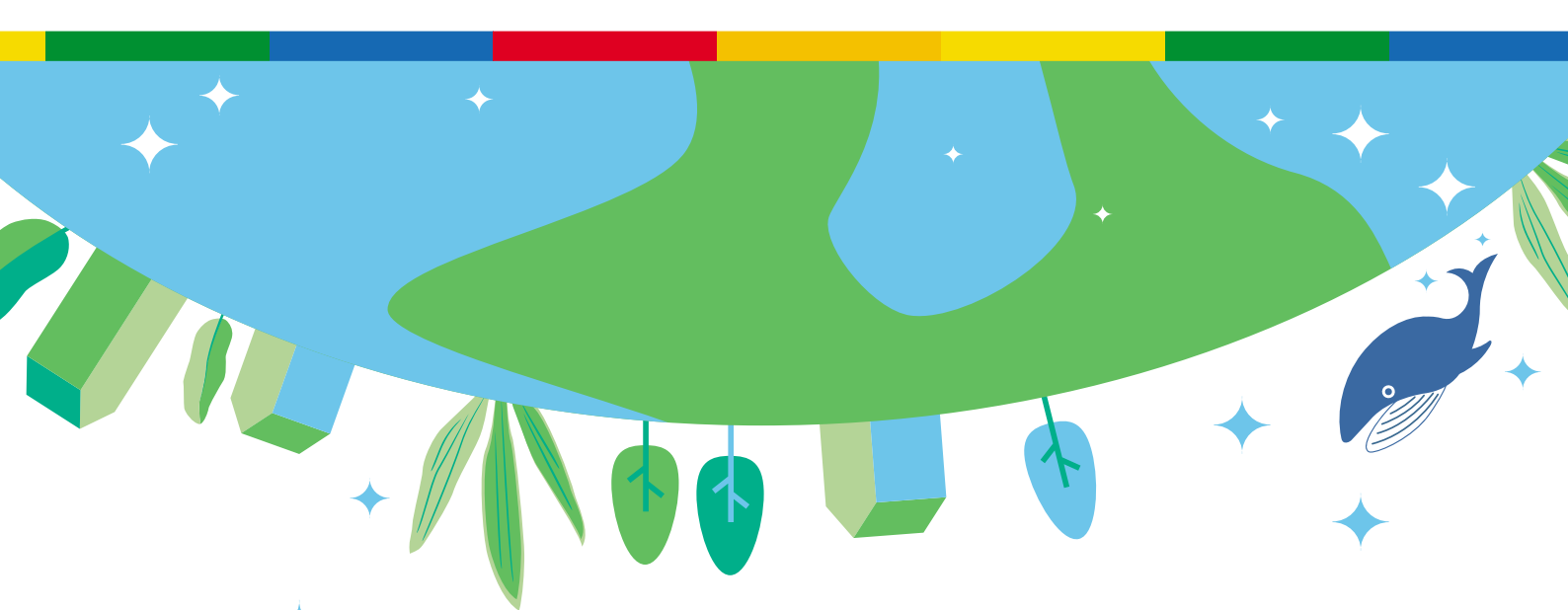
全部○がついた君は今日から「環境問題マスター」だ!


# まちがいさがし

上と下で  
まちがいが8こあるよ。  
さがしてみてね!







 株式会社ライフコーポレーション

まちがいさがしのこたえ



年 組

氏名：