

エシカル通信

人や社会、地球環境、地域に配慮した消費
毎日の暮らしの中でできること

令和3年11月20日（土） 参加者8名

ようこそ 冷えとりワールドへ～天然ハーブのバスソルトを作ってみよう～

生活の中にエシカル消費を取り入れるヒントを楽しく学ぶ「エコカフェ講座」(@りんご並木のエコハウス)。今年度2回目は女性の天敵「冷え」にスポットを当て、冷えが体に及ぼす影響や、エコな冷えとり健康法についてお話をお聞きしました。また天然ハーブを使ったバスソルト作りにも挑戦しました。

講師は飯田市上郷「てくてく」の阿部秀信さん。最初に足の指の間の体温を測りました。思ったより低くてビックリ！冷えを実感します。



阿部さんの冷えとりのお話の後は天然ハーブバスソルト作りです。



バスソルトとは



バスソルトは天然塩の入浴剤です。バスソルトに含まれるミネラルには末梢神経を温めて血行を促進する作用があります。また発汗作用があり、体内に蓄積された老廃物を排出するデトックス効果も期待できます。



参加者たちが日ごろ抱えている冷えに関する悩みを出し合いました。また阿部さんからその対処法を教えてくださいました。



材料は市役所の窓際で乾かしたラベンダーなど6種のハーブ、天然塩、アロマオイル、植物油。



香りを確かめながらお好みのハーブを加え、自分だけのオリジナルバスソルトを作りました。



冷えとり靴下や腹巻パンツを実際に手に取り、感触を確認しました。ヘビーユーザーの参加者も。

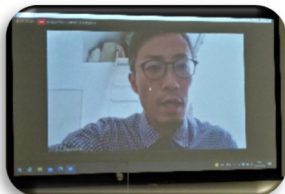
参加者のみなさんの感想

- ・冷えとり、デトックス、食事など大切なことが分かりました。
- ・様々な面から冷えとりについて学ぶことができ、有意義な時間でした。
- ・無理なく続けることが良いと知りました。バスソルトも楽しみです。

令和3年12月5日（日）

エシカルシンポジウム in 南信州環境メッセ 2021 @ エス・バード

今年度のエシカルシンポジウムは、南信州環境メッセの一部としてエス・バードの会議室を会場に開催しました。メッセメイン会場の大ホールとオンラインでつなぎ大きなスクリーンでの視聴もでき、また Youtube でライブ配信も行いました。講演会とパネルディスカッションの二部構成で行いました。

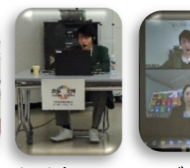
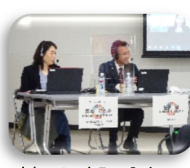


講演会講師は千葉商科大学人間社会学部准教授小口広太氏。オンラインで登壇していただきました。テーマは【地域でつなぐ食・農・環境：持続可能な食卓をつくる】



小口先生のお話熱心に耳を傾けます。

おいせ エシカルシンポジウムの様子は Youtube でご覧いただけます。



第2部パネルディスカッションには、コーディネーターに（一社）South-Heart 代表理事森本ひとみ氏、パネリストとして（株）テスク「生活菜園」社長塩澤忠文氏、飯田市女性団体連絡協議会会長西塚洋子氏、佐藤市長、そして高校生代表として下伊那農業高校アグリサーブিস科3年井坪大雅氏も登壇。信州黄金シャモの飼育をとおして感じた、農業や地域の今後について、高校生らしい自由な発想で発言してくれました。

エシカルコラム【リポベジ】

「リポベジ」って聞いたことがありますか？「リポーンベジタブル」、つまり再生野菜のことで、普通なら捨てられてしまう野菜のヘタや根を活用し再び栽培するものです。初心者向けは豆苗。根っこから3cmくらいを残してカットし、水を張ったトレイに根っこを半分ほど浸しておけば1～2週間ほどで収穫できます。水を毎日変えることを忘れずに！スープやサラダに使えます。またニンジンや大根の葉っぱもおすすです。葉の部分は栄養価がとても高いので、捨ててしまうのはもったいないです。3cmほどの厚みを残して切り、水を張ったトレイに切り口を浸します。2週間ほどで収穫でき、おみそ汁の具や炒め物に使えます。このようにリポベジの魅力はエコで簡単、体にも良いということ。暖かくなってきました。ぜひ窓辺に野菜の切れ端を置いて「リポベジ」に挑戦してみてください。

