



未来の  
ために、  
いま選ぼう。

表紙の  
1枚

いま、紹介したい作品

山の駅さんべ(大田市)

島根県産ヤマサクラの木  
カトラリーセット



# しまエコ

私の「好き！」で世界は変わる

特集

## エシカルな食 島根の魅力がアップする!美味しいエシカルの実例紹介

「エシカルな食」とは?/いまHOTなnews/今日からできること/ご報告とお礼/オロチさん  
としろくまさんの回復してきたオゾン層

# エシカルな食

最近よく耳にする「エシカル消費」をご存知ですか？「エシカル」とは、「倫理的な・道徳的な」という形容詞。「消費」は、私たちの日々の買い物やサービスを選ぶ「消費行動」のことです。見栄えや値段、期限の長さでものを選ぶ時代は終わり、今は商品の裏側にどんな「背景（ストーリー）」があるか、誰が・どのように作り、選ぶと社会がどう変化するかを考えた消費が注目されています。

特に私たちの生活と関わり深いのが「エシカルな食」。例えば、環境を破壊しない方法で生産している・CO<sub>2</sub>や食品ロスを出さない・働く人や動物の権利を守っている・食べると地域の活性化に繋がるなど、良い変化が起こる食材を選ぶことです。

私たちは毎日の食習慣で社会をより良く変えることができる。2050年脱炭素社会の実現にも欠かせない、美味しいエシカルを実践です。

【参考】消費者庁「エシカル消費とは」、「みんなの未来にエシカル消費」、サステナブルで健康な食生活の提案

近くのスーパーへ卸すと  
短い距離の運送で  
CO<sub>2</sub>の削減に

梱包も簡単に  
過剰包装防止

地産地消で  
地域にいいコト

化石燃料を原料に使う  
化学肥料ではなく  
有機肥料で野菜を栽培

次の人も農業ができる  
土壌を守りながら  
美味しい野菜をつくるぞ！

植物・動物由来の「有機肥料」は  
CO<sub>2</sub>を貯蓄することができる

【参考】農林水産省「農林水産分野における温暖化対策農地による炭素貯留について」

## 注目な5つのポイント

- 1 環境への配慮
- 2 社会への配慮
- 3 人への配慮
- 4 地域への配慮
- 5 生物多様性への配慮

## 松江市 **ベジ・リアル** **Vege・Real** 地域の新しい資源の発掘！「エイちゃんフライバーガー」

近年、中海・宍道湖で増加している「アカエイ」を食材にしたバーガー「エイちゃんフライバーガー」が松江養護学校から発売されました。

海だけでなく汽水域でも活動できるアカエイは、水温の上昇に伴い、年々数を増やしていると考えられています。モロゲエビやアサリの稚貝を食べたり、尾に毒針があるなど漁師を悩ます「厄介者」ですが、中海・宍道湖産のアカエイは、独特の臭いの元となる体内尿素が少なく、正に「中海・宍道湖特産の食材」になることが期待されています。

未利用資源の活用は新たな食材の確保、漁業の活性化だけでなく、アカエイの価値を高めることで共存にも繋がります。

島根大学や地元の鮮魚店を始めとする様々な地域団体と養護学校の生徒たちが連携した期待のプロジェクトに今後も注目です。



月ごとの  
営業カレンダーはコチラ



**Vege・Real (ベジ・リアル)**  
島根県立松江養護学校乃木校舎  
松江市乃木福富町733-2

## いまHOTな news

### 見直される「お肉」や 「たまご」の消費

近年、健康や環境問題への関心の高まり、動物福祉(アニマルウェルフェア)の観点から「お肉」や「たまご」の消費を見直す人が増えています。

過剰な肉消費を止め、旬の魚や野菜を使った料理に目を向けたり、ベジミート(植物性肉)を使うなど、美味しい選択肢が広がっています。

また、「放牧」「平飼い」「野良飼い」などの紹介が付いた商品を選び、家畜の自由を尊重する酪農家を応援するのもおすすめです。

## 今日から できること

「これ好き！」と思った  
エシカルな商品やレシピ、  
ゼロカーボンな情報を  
みんなとシェアしよう！





# 島根の魅力がアップ！ 美味しいエシカルの実例紹介



どんな野菜が  
知っていると  
安べ



地域の野菜を買って応援  
地域内で  
経済が循環

島根県には、こだわりを持って作られた野菜、豊かな海でとれた魚、地域の資源で育った肉、未  
利用資源や駆除されたイノシシ肉をジビエに活用するなど画期的な取り組みがあり、これらは持  
続可能で魅力的な地域へのステップアップを後押しします。

美味しい食材が集まる朝市や直売所に出かけてみる、地産地消やフェアトレード商品を扱うお  
店を調べる、被災地や社会福祉を応援する商品を手に取るなど、自分が好きだと思える選択肢を  
広げながら、エシカルや脱炭素な面から地域の魅力を再発掘してみましょう。



## サンデー マーケット Sunday Market チーボ CiBO

生産者と消費者を結ぶ「美味しい！」マーケット

毎月第4日曜日の朝に出雲市内で開催される「CiBO」は、新鮮な野菜、  
パン、珈琲、加工食品など美味しいものが集う人気の青空マーケット。  
出来るだけ自然に負荷をかけない生産法など、こだわりと愛情を持つ生産者が出店し、参加者は「これはどう調理  
するの？」など会話を楽しみながら購入することができます。生産者の思いを知り選んだ食材はより美味しく、大  
切に食べたくなる。生演奏が流れる会場にはあえてごみ箱を置かず、マイ食器の利用を促しているのも楽しいポイ  
ント。暮らして豊かさを添える「CiBO」では皆がゆったりとした時間を過ごします。

Sunday Market CiBO (サンデー マーケット チーボ)  
毎月第4日曜日開催 時間・会場はSNSで告知



吉賀町



プラントベースド  
Plant based  
ミズトキ  
Mizutoki

一度は食べたい！植物由来の多国籍料理

「水とすむまち・吉賀町」にあるMizutokiでは、肉・魚・乳製品・卵・精製された砂  
糖を使わず、地域の美味しい有機野菜で作る「プラントベースド(植物由来)」の食  
事が楽しめます。店主が旅した国の家庭料理からインスピレーションを得た多  
国籍料理は、お肉を食べる人も、食べない人も満足すると大人気。風通しの良い  
店内を見渡せば、形の違う磨りガラス、練り直した土壁、量り売りなど心地よい魅  
力がいっぱい。照明の明かりは100%自然  
エネルギーのプランで、電気料金の1%が  
子どもの貧困・教育問題の解決に寄付され  
ることも知っておきたいポイントです。

Plant based Mizutoki (プラントベースド ミズトキ)  
吉賀町七日市583-1 Tel:090-6836-3276  
(11月～春まで冬季休業)



松江市



ゴウドウガイシャ  
合同会社  
ニヒヤクエン  
式百円



ジビエの価値を高めて  
地域を面白く盛り上げる！

合同会社式百円は、松江市内で捕獲されたイノシシを八雲町の施設で食  
肉処理し、ジビエ料理に活用する「icas(いかす)プロジェクト」を行っていま  
す。田畑を荒らす「有害鳥獣」のほとんどが駆除後に埋められますが、式百  
円は「一頭でも埋めない」を信念に、肉だけでなく、骨や皮もクラフト作品  
に使用するなど、命を無駄にせず活かしています。鉄分やビタミンを豊富  
に含むイノシシ肉は、女性や筋肉が大切なアスリートにもおすすめ！食事  
処「安分亭」を始め、地域の飲食店と協同  
開発したメニューや料理教室、イベントな  
どを通して皆が美味しいジビエに親しむ  
機会を作っています。農作物を守り、イノ  
シシを豊かな資源として活用しながら、  
地域を盛り上げる面白い活動に注目  
です。



合同会社 式百円  
松江市西川津町861-13 <https://nihyakuen.com>

## ご報告とお礼 山陰合同銀行様より寄付金をいただきました

この度、しまね自然と環境財団は山陰合同銀行様よりご寄付をいただきました。この寄  
付金は昨今の情勢を鑑みて、世界共通の大きな課題であり、当財団が担っている気  
候変動対策・地域の脱炭素化に繋がる取り組みに対するものです。山陰合同銀行様のご  
厚意を大切に、有効に使わせていただきます。そして、これからも地域の皆様と共  
に、未来の子どもたちに「島根に生まれて良かった！」と思ってもらえるような、安全で魅  
力溢れる島根県に繋がる取り組みを行って参ります。誠にありがとうございました。



いつもご支援・お力添えを  
くださるみなさま  
しまエコを読んでくださるみなさま  
ありがとうございます！



オロチさんと、しろくまさんの

## 回復してきた 「オゾン層」



なー見えてみて！

地球を囲む「オゾン層」ちゅうやつの、壊れちよった部分が直ってきたんだと。「オゾン層」って何だったかいな？



それすごいですね！びっくりしました！

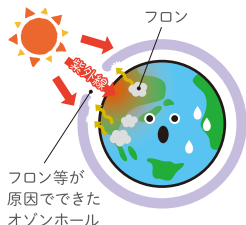
オゾン層は太陽からくる有害な紫外線をカットして、地球に住む生きものを守ってくれる気体です。このオゾン層が無いと、皮膚ガンなどの確率がぐっと上がるんですよ。



えー！ぶち大事なもんだがね！それが壊れちよっただ！？



エアコンや冷蔵庫、スプレーなどに使われていた化学物質「フロン」などがオゾン層を壊していたんです。1982年に日本の南極観測隊が世界で初めてオゾン層が薄くなった部分（オゾンホール）を発見しました。



それから原因になる物質の生産・使用を禁止するなど、世界でさまざまな対策をしています。

いま、オゾン層が回復してきているということは、私たちの努力の成果です！



すすすごいがや！人間ってやれば何でもできるがん！

南極上空が2066年ごろ、北極が2045年ごろまでに（オゾンホールが出る前の1980年の水準へ）回復予定かあ…みんなの大切な人たちがより安全に暮らせるようになるんじゃね



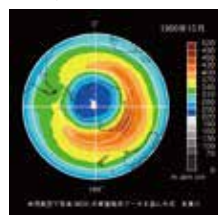
ほんとうにそうです！みんなでやれば何でもできる！

地球温暖化の問題だって解決できますよ♪

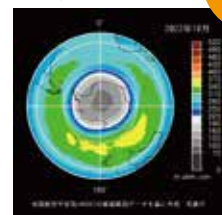


よーし！この調子でオゾン層を守って、温暖化も止めて、もっともっと安全な地球にしていこうでえー！

1980年10月



2022年10月



中心の  
オゾンホール(灰白色)が  
なくなれば回復

出典：【南極域のオゾン全量分布図(10月)】(気象庁ホームページより)

【参考】2023年1月9日、米国気象学会 第103回年次総会 国連環境計画・世界気象機関発表、国土交通省気象庁「オゾン層とは」

表紙の  
1枚



## いま、紹介したい作品

### “100年先の三瓶に子どもたちの笑い声を”「山の駅さんべ」

国立公園三瓶山の麓(西の原)にある「山の駅さんべ」は、刻々と表情を変える山や空の様子を楽しみながら、食事をしたり、読書をしたり、談笑したり、ゆったりまどろむことができる場所。運営する株式会社neccoは「三瓶山の自然が美しくあること」をモットーに「食」をテーマにした持続可能な地域づくりを行っている。

表紙の「島根県産ヤマサクラの木カトラリーセット」は地元の職人と共同開発したオリジナル商品。ヤマサクラの木から1本1本丁寧に削り出した口当たり優しいカトラリーを飽きのこないシンプルなケースで持ち運ぶことができる。「長く大切に使いたい」とお祝いや自分へのプレゼントに人気だ。

また、店内で提供する食事は、近隣農家の旬の野菜や三瓶放牧牛、さんべ育ちのサーモン、平飼いたまご、米粉、大田市のあなごなど、地域の厳選食材をふんだんに使用し、一つ一つの料理にフードロスが出ない工夫や生産者とのエピソードがある。

「コロナ禍をきっかけに私たちの会社の「根っこ」の部分を見直したんです。そして最後まで残ったのが、小さな商品開発一つでも自然や資源を

大切にすること。三瓶のものをできるだけ使い魅力を発信し続けること。この取り組みが付加価値になってまた三瓶や島根の魅力が高まってくれたら嬉しい。そして、同じ思いを持つ人と一緒に盛り上げていきたいな。」と笑顔を見せる梶谷代表。次なる挑戦は耕作放棄地に群生する外来種「セイタカアワダチソウ」をアロマオイルに活用するプロジェクトだそう。

今は自分の「好き！」を大切に、より良い選択をする時代。三瓶を訪れた際には、ぜひ山の駅さんべに立ち寄って欲しい。100年後の地域を豊かにする素敵なこたわりに出会うことができる。



やま えき  
山の駅さんべ

〒694-0223 大田市三瓶町池田3294  
TEL 0854-83-2053  
定休日：月曜・木曜（冬季休業あり）  
<https://yamanoekisanbe.net>