生活クラブ単協環境委員会　2022年11月14日　発行

環境委員会 2011 ニュース

10/18(火)開催

知って納得！　オンラインせっけんレッスン

講師　柘植千賀子氏
(W.Co 講師の会リシェ)

肌がきれいな人がせっけんを使う理由

髪も顔も、肌も大事にしたい。どう洗うと良いのでしょうか？
講師の柘植さんと30名の参加者の間で、質疑応答も活発に行われました。

講座の内容をチョット出し

髪も顔も大事にしたい…
そのためには今どう洗うかが大事で、今後の肌の老化の程度が決まります。もともと皮膚では、油の層が水溶性の物質の侵入を守り、水の層が油性の物質の侵入を守っています。また自分特有の常在菌や、分泌型IgA(免疫グロブリンA)が働き、菌を選別して体を守っているのです。

肌に良かれと思っても…
せっけんは皮膚の表面の汚れだけを洗うのに対し、合成界面活性剤は皮膚のバリアを壊して皮膚の下まで浸透します。肌を洗った後に、皮脂膜が元の状態に戻るには、せっけんで約6時間、合成洗剤で24時間もかかります。肌に良さそうな成分が入った化粧品にも、合成界面活性剤が含まれていることもあり、余計に肌を痛めてしまいます。

肌と腸内環境は切っても切れない関係…
肌のバリア機能が大事だというお話をもう一つ。食物アレルギーは口から食べた成分に対して異物(抗原)と認識し(経口感作)、過剰に免疫反応(攻撃)を起こすことですが、皮膚のバリアの隙間から侵入したものに対しても抗原と認識し(経皮感作)、同じような成分を口から食べた場合にもアレルギー反応を起こすことがあります。肌のバリア機能を正常に保つことは、免疫反応にとってもとても重要です。また、免疫機能が暴走しないように、普段から食べ物にも気をつけ、腸内細菌の状態をよく保つことも重要です。
肌を美しくするには、「お手入れ2割、食事8割」です。

参加者からの感想

腸内環境の話がとても印象的でした。

初めて知ることが多く、とても勉強になりました。

キッチンで固型せっけんを使ってみたいと思いました。

今使っているものが終わったら、せっけんアイテムを増やしていきたいと思いました。

せっけんのよさ、合成洗剤の害を知ることができてよかった。

肌と腸は密接に繋がっている話、説得力がありました。
悪いものを避ける事に今まで以上に気をつけたいです。
とても専門的で深く調べられて分かりやすく教えてくださってありがとうございました。

柘植さんがおこなっている肌のお手入れ方法も、聞いてみたかったです。

身体は以前から使用してますが、洗髪・洗顔は、これから少しづつ挑戦かな？

肌がきれいな人になりた〜いと思って参加しました。
お手入れ２割、食事８割と聞いて、納得。せっけんを使っているだけではきれいになれない。
では、どんな食事をすればピカピカつるつる肌になれるのか。食物繊維が大事、は分かりましたが、具体的な食事メニューの提案など柘植さんの科学的な知見と合せてお聞きしたいなと思いました。

洗濯のせっけんチャレンジに参加させていただきます。
以前使っていたことはありますが、洗濯は液体に変えていたので、久しぶりに粉石鹸の挑戦です。使いこなせるようになりたいと思います。

せっけんチャレンジ進行中！　せっけん生活を始めたい、広げたい、やり直したい9人のチャレンジャーが、お互いの体験を共有しながらせっけんの使いこなしにチャレンジしています。この様子は1/27(金)せっけんカフェで紹介します。

®のマークを探せ！ どこにあるかな？

200㎖中口

瓶容器についている
「R」のマークは
リターナブル瓶の印♪

Rマークは、上の方にあるものと
下の方にあるものがあるよ

自治体回収に出す前に
「R」マークが付いていないか
チェックしてね

使い捨てない「Rびん」はとっても環境にやさしい…でもそれは、ちゃんと回収され何回も使われてこそ。回収率６０％だと再使用可能回数２.５回。８０％で５回。９０％繰り返し使うと１０回。現在の回収率は以下のとおり。まずは８０％を目指しましょう。

2022年９月迄の回収率

詳細はこちら
生活クラブWEBサイト

私たちは「でんき」を選ぶことができます♪

異常気象！　原因はな～に？　どうしたらいいの？

地球温暖化だよ！　主な原因は二酸化炭素（CO2）
CO2の削減は待ったなし、今すぐ行動しよう

いろんなこと我慢して　節電しなきゃダメなの？

たしかに節電は大事！でも・・・
再エネ由来の「でんき」に切り替えるだけでOK♪

え！　それだけでいいの？

そうなんです！「再エネ電源」に変えるだけで
1人1人が排出するCO2を大幅に削減できるんだよ♪

「生活クラブでんき」は、再エネ１００％を目指しています。また「でんき」の生産者との「つながり」を大切にしています。そして、もちろん「生産から廃棄まで」責任を持つことを基本としています。

生活クラブの
でんき君

「生活クラブでんき」は、
直接取引の発電所を多くもっている
から、電力市場に左右されにくく
安定した経営ができるんだよ。
なんと!!　2022年度は、
経営剰余からの「割戻し」を
実施しているんだ♪

生活クラブ連合会HP
「でんき」について

「でんき企画」３連続！　「イチ」から知りたい「でんき」の事情　一緒に学ぼう♪考えよう♪

『脱原発・脱炭素』社会へ
理事会主催

これからのエネルギーと私たちの暮らし

飯田哲也さん　講演会

12/6（火）10時~12時

天白文化小劇場

『脱原発・脱炭素』社会へ

それってどうなってるの？
まずは「私」にできること みつけよう♪

NHK「日曜討論」にパネリストとして出演もされた平田仁子さんを講師に迎えての学習会です

2/7（火）10時~12時　オンライン

飯館電力バーチャル視察
近日開催

「再エネに挑んだその想いを訪ね歩く」

3.11で全村避難となった飯館村。事故前夜まで発電とは無縁だった人々が、再エネ事業に挑みました。
原発事故の直接被害者としての特別な想いを、現地ならではのリアルな映像とともに語ります。