

3. ごみと健康問題

ときとして自然の環境は、風雨や寒さなど生物に強い刺激を与えます。そこで、生物は生存の必要に迫られ、自らを環境の変化に適応させて生きてきました。特に、科学、文化を身につけた人類は、自分達の生活に都合のよい状況を創り出すため自然環境に手を加え、より一層の繁栄をなし遂げてきました。

人類の繁栄は、著しい人口増加を伴いました。生活を支えるため、限りある天然資源の消費は加速度的に進み、不足分を人為的に生産するため新たな科学技術の発達を招きました。科学技術の進展は、有機化合物や人工的放射線など新たな物質を地球上に生じさせ、また資源の大量消費による廃棄物質の大量排出など、多くの環境問題を発生させました。

排出される一般廃棄物及び産業廃棄物は、自然界の浄化能力をはるかに超えるようになり、過剰分が自然環境を汚染しています。環境汚染は、直接人々の健康に影響を及ぼすとともに、そこに生息するものを通して食物連鎖を形成し、生物濃縮された有害物質による健康被害の原因ともなっています。

★ 1. 地球環境の悪化と環境問題

現在、地球上のすべての人々が協力して対応しなければならない課題として、“環境問題”が大々的に取り上げられています。オゾン層の破壊、炭酸ガス濃度の上昇等による地球の温暖化、酸性雨による森林被害や湖・川の酸性化、熱帯林の減少及び緑地の砂漠化など、人類生存の基盤である自然環境の破壊と有害物質による環境汚染が、地球規模で早急に解決すべき重要課題となっているのです。

人々の生活環境を悪化させる主たる要因には、自然の破壊と有害物質による環境汚染があります。環境問題が人類生存の重大な課題となっている背景には、

次のような特徴をあげることができます。

- ① 人々の健康や生存に直接的に関わっていること
- ② 環境の破壊や有害物質による汚染が、国境を超えて被害をもたらしていること
- ③ 誰もが被害者であり、かつ、加害者になり得ること
- ④ それゆえ、解決策がわかっても実行がむずかしいこと

(1) 地球規模の環境問題の変遷

世界各地で発生した主要な環境問題を、一国での対応が可能な国内規模と、国境を超えた対応が必要な地球規模とに区分してみました(表6)。

環境問題は、古代都市ローマでも病原菌による水の汚染やごみ処理問題などが生じていたようです。しかし、現在に至るような規模で発生し始めたのは、イギリスにおいて工業が急速に発達した18世紀頃からです。また、各国の生活環境が急激に悪化し始めたのは、20世紀に入ってからであることが表6からよくわかります。

20世紀前半までの環境問題は、工場からの排煙による地域住民の気管支炎や喘息など呼吸器疾患、排水中の重金属による健康被害の多発などでした。この場合、有害物質を排出した工場が加害者で、健康を損ねた住民が被害者という関係が形成されます。その結果、両者間で対立・抗争を繰り返し、また行政をも巻き込んだ大きな社会問題となりました。このような経過から、環境保全のため、有害物質の厳しい排出規制が行われるようになり、今日に至っているのです。

20世紀後半になると、タンカーの座礁事故による流出重油の海洋汚染、酸性雨による被害及びアメリカやソ連における原子力発電所の事故による放射能汚染など、国境を超えた環境問題が発生しています。また、自動車から排出する炭酸ガスや窒素酸化物による大気汚染、洗剤、シャンプー・ヘアスプレー中の有害成分による川・海の水質汚濁やオゾン層の破壊など、“被害者＝加害者”という例が増えてきました。

アメリカやヨーロッパなどの先進諸国では、スモッグ、サリドマイド薬害及び水俣病などのように一応の解決をみた環境問題もあります。しかし、酸性雨による森林や湖・沼の被害、炭酸ガス等の温室効果ガスによる温暖化現象及び

7. エコクッキング献立

国：エネルギー 因：たんぱく質(ともに1人分)

★：献立のポイントや特徴

献立索引は
p.127参照

★捨てずにもう一品献立

——生ごみを減らそう

すいかの皮と鶏肉のスープ

国117kcal 因8.6g

材料(4人分)

すいかの皮 ……………200g
 鶏むね肉 ……………100g(小1枚)
 しょうが ……………適量
 干しいたけ ……………4.5g(1枚)
 中華スープ ……………600g(3カップ)
 酒 ……………30g(大さじ2)
 塩・こしょう ……………少々
 ごま油 ……………13g(大さじ1)
 ねぎ ……………適量

- ① すいかの皮はよく洗って緑色の部分を削ぎ取り、2cm角に切る。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋に鶏肉、干しいたけ、しょうが、中華スープ、酒を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクをすくう。5分煮て火を止め10分置き、鶏肉としいたけを取り出し、薄切りにする。
- ④ ③の煮汁に①を入れ、5分煮て火を止め10分置き、鶏肉としいたけを戻して火にかけ、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 器に盛り、ごま油を落とし、細切りにしたねぎをちらす。

- ★干しいたけは煮ながら戻すと調理時間が短縮でき、うまみも無駄にしないで済みます。
- ★すいかの皮がスープの具に変身。とても好評な献立です。
- ★火の調節によりガス代の節約を考えてもらいます。

(宮城県 千島優子)



ビールを使った漬け物

□6kcal □0.3g

材料(10人分)

きゅうり……………200g(2本)
 すいかの皮……………100g
 にんじんの皮……………少々
 塩……………5g
 ビールの残り……………適量

- ① きゅうりは、縦横半分、すいかの皮は1cm角に切る。にんじんの皮はせん切りにする。
- ② 容器にきゅうり、すいかを入れ、塩をまぶし、にんじんを加える。
- ③ ビールをひたひたまで回しかけ、冷蔵庫で2～3時間漬ける。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

★きゅうりだけでなくセロリ、しょうがなどいろいろお試しください。

★酵母が入っているので、ちょっとぬか漬けの風味です。

(宮城県 千島優子)

ミルクくずもち

□200kcal □5.4g

材料(6人分)

片栗粉……………110g(1カップ)
 牛乳……………630g(3カップ)
 黒砂糖……………90g
 水……………100g(1/2カップ)
 きな粉……………35g(1/2カップ)

- ① 片栗粉、牛乳を鍋に入れ火にかけ、木べらでかき混ぜ粘りが出るまで練る。
- ② 熱いうちに水でぬらしたバットに流し、ぬれた手で平らにならし、冷やし固める。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけ、黒砂糖を加えて、黒みつを作る。
- ④ ②を一口大に切り、きな粉をまぶして器に盛り、③をかける。

★牛乳が品質保持期限ぎりぎりのとき作るのによいと好評です。

(宮城県 千島優子)

青しその葉がき揚げ

□56kcal □0.7g(1個分)

材料(5個分)

青しその葉……………25g(25枚)
 青とうがらし……………1/2～1本
 七味とうがらし……………3～5振り
 天ぶらの衣
 { 小麦粉……………15g
 卵……………15g
 水……………20g
 油……………適量

- ① 洗ったしその葉は水気を取り、5mm幅に切る。
- ② 青とうがらしはみじん切りにする(青とうがらしがない場合は七味とうがらしを多めに使用する)。
- ③ 天ぶらの衣に②と①を混ぜ、170℃の油にスプーンで入れ、表面がパリッとしたら裏返し、180℃で乾燥させるように揚げる。

★天ぶらの衣は硬め(小麦粉の量が多め)が向いています。

★天ぶらの衣を作るとき残ったビール(気の抜けたものでよい)を入れるとパリッとします。

★ちょっと辛めにすると味がしまります。

★好みでしょうゆをつけて食べるとよいでしょう。

★庭に自生しているしその葉をたくさん食べたい…そんな要望から生まれた献立です。

(宮城県 千島優子)