

## 春服 選びにこだわりを

# サステナブルな ファッション

今すぐできる、小さな一歩。  
おしゃれと環境のよい関係とは



デザインや着心地だけでなく、環境にどれだけ優しいかということも、このごろの服選びの大事なポイントです。ファッションも、サステナブル(資源を末永く使い続ける＝持続可能性)をキーワードに考えていきましょう。



### 素材や製造方法をよく見て選ぶ

服を手に入れる時には、それがどんなものなのか、しっかり見極める習慣を。エコな素材で作られているかどうかは特に大



### 長く大切にできるサステナブルな暮らし

切です。タグを見て判別できるように、オーガニックコットン、再生繊維など、代表的なエコ素材は覚えておきましょう。また、働く人の労働環境、貿易で不公平な取り引きはないかなど、その服が「どのように作られたか」についても、関心を持ちましょう。ラベルやタグに「フェアトレード」などの認証マークが付いていることが基準の一つです。

服そのもののサステナビリティだけでなく、それとともに自分が「どのように暮らしていきたいか」についても考えてみましょう。安価な服を大量に購入し飽きたら捨てるのが当たり前になっているなら、それを見直す必要があります。流行に左右されないシンプルでデザインや質の高い素材の洋服を長く着ることも、私たちができる一つの方法です。着なくなった服はリユースやリサイクルという選択肢もあります。友人と交換したり、フリーマーケットなどで新しいオーナーを見つけましょう。

ファッションとの付き合い方を見直す契機です。環境への責任を持つ大人の一人として行動しましょう。

## 暮らしメモ

### 買う前にチェック

### サステナブルな素材リスト

● **オーガニックコットン**  
農薬や化学肥料を極力減らし、環境に配慮しながら生産されたコットンのこと。各種の国際組織により認定されています。

### ● 再生セルロース

植物性の人工化学繊維で、木材パルプを原料にしたリヨセル(製品名テンセル™)が有名です。生産の過程で廃液を出さない(回収して再利用すること)で、環境負荷を減らしています。

### ● リサイクル(再生)ウール

ウール製品を作る際に出る端切れや、古着のウールを粉碎して再加工したものの。保温性や吸湿性などの品質はウールと変わりません。色味は再生前の素材の影響を受け均質にはならず、風合いがあるのが特徴です。

### ● バイオマスプラスチック

環境への負荷が高い石油を使わず、植物を原料にしたプラスチックです。ポタンなどの原料になります。

### ● ヴィーガンレザー

動物の皮を使わずに作られた合成皮革のうち、木や竹など植物由来のものはサステナブルといえるでしょう。





# 新しい季節を写真に 今日から使えるスマホ撮影テクニック

春といえば新しいことが始まる季節。写真を撮る機会も多いのではないのでしょうか。性能の向上した最新のスマホなら、日常の一コマはもちろん、記念日の写真も十分な画質で残すことができます。

スマホ撮影のいいところは、簡単、手軽に撮れること。でも、せっかくだからもうひと手間加えて、より「映える」写真に挑戦しませんか。撮影の基本テクニックをお教えします。

## 押さえておきたい基礎知識

- ・手ブレを防止するために、スマホは両手で持ち、脇をしめる。テーブルでの撮影ならば肘をつく。
- ・被写体に強い影を作らない。特に、自分の影が被らないように注意。
- ・フラッシュやライトなど不自然な光はなるべく使わない。できたら自然光を利用する。朝や夕方方の光は撮影におすすめ。
- ・鮮やかな写真を撮りたい時は正面から、立体感を出したい時は横から光を当てる。ソフトな雰囲気を出す時は逆光を使う。

自然の光を利用する

スマホは両手で持つ(肘をつけば安定感も)



## “プロっぽい”写真を撮るためのコツ

### グリッド線を上手に使おう

スマホのカメラには写真をブラッシュアップするさまざまな機能が搭載されています。「グリッド」は必ずオンにして、構図を作るクセをつけましょう。

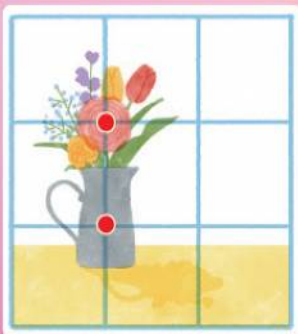
### 水平、垂直をとる

水平線や垂直な要素(例えば地平線や建物の縦線など)を、グリッドの線に沿わせるように配置すると、安定感のある構図になります。



### 構図の基本、三分割法

画面を3等分のグリッドで区切り、その交点に被写体を配置することで、バランスの取れた構図を作れます。



## 暮らしのレシピ

### 春野菜のオリーブオイル蒸し



おいしい春野菜と鶏肉を合わせてにぎやかに。付け合わせにぴったりな、春キャベツメインのシンプルアレンジも。

#### 春野菜と鶏のオリーブオイル蒸し

##### ▼材料(2人分)

鶏モモ肉……1枚 春キャベツ……1/6個  
 新玉ねぎ……1個 新じゃが……中2個  
 パプリカ(黄)……1個  
 スナップえんどう……8本  
 ① にんにく(スライス)……1片分  
 白ワイン……50cc  
 塩・こしょう……適量  
 オリーブオイル……大さじ4

##### ▼作り方

【下準備】鶏モモ肉は一口大にカットし、塩・こしょうで下味をつける。新じゃがは皮つきのままよく洗い、一口大にカット。春キャベツ、新玉ねぎ、パプリカは串切りに。スナップえんどうはヘタを取る。  
 ①フライパンに半量のオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒める。  
 ②にんにくの香りが立ってきたら鶏モモ肉を入れ、焼き色をつける。

③②に新じゃが、新玉ねぎを入れ、残りのオリーブオイル、白ワインを加えたら蓋をして10分蒸し焼きにする。

④③に火が通ったら残りの野菜を加える。5分を目安に蒸し焼きにしたら、塩で味を調える。

#### 春野菜のオリーブオイル蒸し

##### ▼材料(2人分)

春キャベツ……1/2個 新玉ねぎ……1個  
 スナップえんどう……8本 ①は共通

##### ▼作り方

【下準備】春キャベツ、新玉ねぎは串切りに。スナップえんどうはヘタを取る。  
 ①フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で香りが立つまでんにくを炒める。  
 ②①に春キャベツ、新玉ねぎを入れ、白ワインを加えて10分程蒸し焼きにする。  
 ③野菜がぐったりしてきたらスナップえんどうを入れ、さらに5分蒸し焼きに。最後に塩・こしょうで味を調える。

## 暮らしのヒント

### ● 食事をおいしく撮影するには

フラッシュは厳禁、背景にも気をつかおう

蛍光灯の光やフラッシュは食事を撮る時にはNGです。正面から強い光を当てるとのっぺりした印象の写真になり、おいしく見えません。実は料理はほんのり逆光で撮るのが正解。陰影が際立ち、照りツヤよく写ります。また、背景にも気を付けて。食べ残しや汚れが写ってしまうと残念な仕上がりに。



## 暮らしのワンポイント

### 網戸の季節、その前にお手入れを

水や洗剤を使う前に、しっかりとホコリを払いましょう

そよ風が心地よい季節は、網戸を使う季節でもあります。網戸の掃除は年に2回程度、春なら花粉のシーズンが終わった5～6月がおすすめです。掃除のコツは、水で濡らす前にしっかりとホコリや砂を払うこと。先に水をかけるとホコリがダマになり、取り除くのが大変になります。ホコリがすっきり取れたら、水に浸したスポンジで洗い、雑巾やクロスでふきとりましょう。