

おおた

ともに考え、

SDGs

これからの暮らしのヒントを見つける

タイムズ

創刊3号 / No.03

2023年 / 夏

植物性ミルク5種類を比較！
パンケーキにいちばん合うのは、どれ？



特集

長生きする服

LONG-LIFE CLOTHING

編集: おおた SDGs タイムズ

発行: 大田ネットワーク

START

撮影:2023.5.27@消費者生活センター(蒲田)

当日のBGMは♪竹内まりや「象牙海岸」吉田美奈子「夢で逢えたら」epo「DOWN TOWN」etc.♪



Memo

植物性ミルクとは豆やナッツ、麦などの「植物から作られたミルク」

主な4つのメリット

- ① 低カロリーでヘルシー
30kcal 以下のものも珍しくない
- ② 栄養価に優れている
タンパク質やビタミン、ミネラルなどが豊富
- ③ 牛乳アレルギーの人でも飲める
乳糖不耐症の方も牛乳の代替品として便利
- ④ 環境にやさしい
生産時の環境負荷が牛乳よりも少ない

参考:くらしマグネット コラム「植物性ミルクって何がいいの? 気になる栄養価と期待できる効果」2022.9.22

アーモンドミルク
イソフラボンが取れる。ビタミン・ミネラルが豊富。カロリー・脂質が少なめ。タンパク質が低い。水の使用量が多い。

オーツミルク
牛乳並みのカルシウム含有量。食物繊維が豊富。長期間の常温保存が可能。牛乳よりもタンパク質が低い。

ライスミルク
ビタミンやミネラルが豊富。炭水化物が豊富。でんぷん質なので飲みすぎると糖分過多に。

ヘンプ(麻)ミルク
体内で生成できない必須アミノ酸9種類全てが含まれている。コレステロールの上昇を抑え血流をよくする効果。

カシューナッツミルク
低カロリーで低脂質。ビタミンAが豊富。亜鉛の含有量がナッツ類では最も多い。アーモンドミルクと似た成分。

参考:サステラ ブログ「植物性ミルク13選を徹底比較! 牛乳との違いからメリット・デメリットまで」2021.8.20

1.まずは常温で飲んでみます!

評価基準は ○→また飲みたい
△→飲めなくはない
×→もう飲みたくない

ア	オ	ラ	ヘ	カ
○	○	○	△	○

めぐみさん

ア	オ	ラ	ヘ	カ
○	○	△	×	○

なつみさん

ア	オ	ラ	ヘ	カ
△	○	○	×	△

サイトウさん

5.最後はパンケーキに混ぜて食べる!!

グルテンフリー

4.今度はグラノーラにかけてみよう!

満場一致で「おいしい!」
アーモンド・オーツ・ライス

満場一致で「おいしくない!」
ヘンプ

途中参加
思い出した! 昔、飼ってたインコのエサと同じにおいだ!

ナカムラさん

3.紅茶と合わせておいしかったのは?

アーモンド
めぐみさん なつみさん

オーツ
ライス
めぐみさん なつみさん サイトウさん

逆に合わなかったのは?
ヘンプ

めぐみさん なつみさん サイトウさん

2.次はホットで飲んでみます!

ライスは「米の重湯の甘い版」みたい!

ア	オ	ラ	ヘ	カ
△	○	○	△	△

めぐみさん

カシューナッツは温めた方がおいしい!

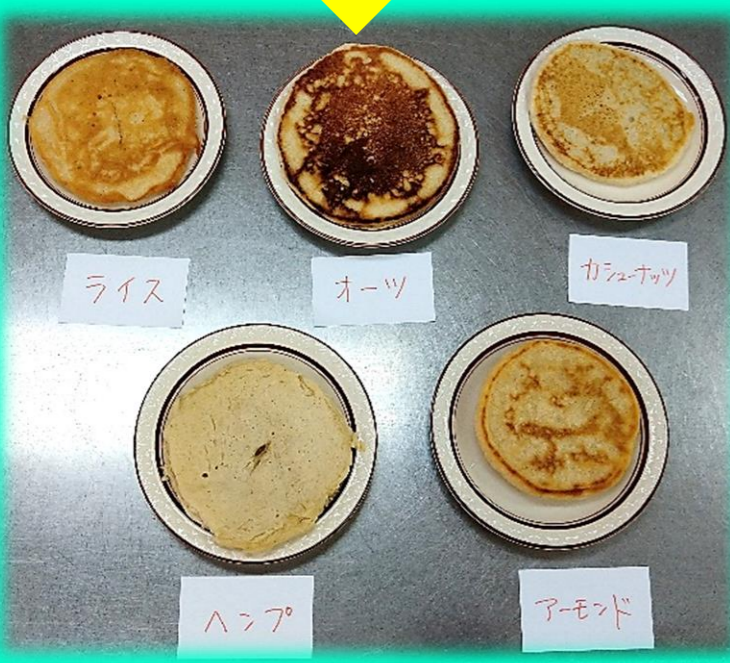
ア	オ	ラ	ヘ	カ
○	○	○	△	○

なつみさん

ヘンプは「雨上がりの芝生の匂い」がする!

ア	オ	ラ	ヘ	カ
△	○	○	×	△

サイトウさん



結果発表~~!!
パンケーキに合うのは...

めぐみさん なつみさん サイトウさん

満場一致でおいしかったのは、アーモンド・ライス・カシューナッツ。そして、もう一つが...まさかの...

ヘンプ!!

ナカムラさん シダさん(途中参加)

ヘンプパンケーキの感想
「ヨモギっぽい味がする」「つぶあん合うかも」
「黒蜜にも合いそう」「あんこをのせて食べたい」

そして、牛乳・豆乳に続く
私の第3のミルクは
○○です!

めぐみさん: オーツ
なつみさん: 飲用→アーモンド
サイトウさん: パンケーキ→ヘンプ

めぐみさん: オーツ
なつみさん: カシューナッツ
サイトウさん: ヘンプ

GOAL

特集

長生きする服

LONG-LIFE CLOTHING

大田区で「繕い」の文化を聞く

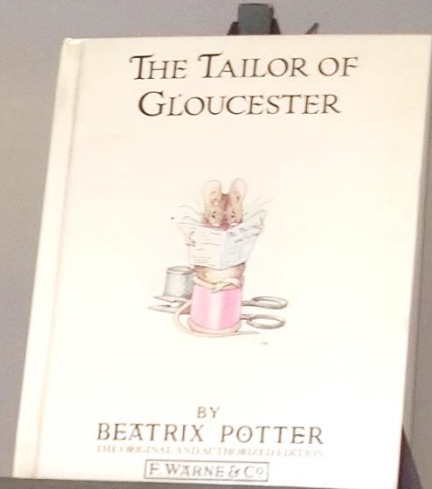
「服の平均年齢」は 4.9 年という調査結果がある。※1

また日本の衣料廃棄物は年間 50 万トンを超えると推計され（2020 年）※2、Tシャツ 1 枚を約 250g とすると、毎秒 63 枚以上が捨てられている計算になる。直して着ることが普通だった時代をまだ辛うじて憶えている。

「繕い」の文化を見直したい。
大田区で現在進行形でお繕いをなさっている方を訪ねて、お話を聞いた。

※1 服を手放すまでに何年着続ける？衣服に関する意識・実態調査 - Kao

※2 衣料廃棄物について考える - 国民生活センター



長生きする服

商店街の
若きお針子さん

昭和 24 年創業
蒲田の
呉服屋さん

老人ホーム
入居者約 240 名の
衣類のお繕い



大田区西蒲田・ひつじや呉服店
 上田紋さん 上田高巨さん
 うえだ あや うえだ たかなお

高巨さん（以下、高） うちの店は昭和24年創業で、曾祖父が終戦後に始めました。常連さんが多いですね。子どもが生まれるとお宮参りや七五三、振袖を順繰りにやってくれたりとか。

紋さん（以下、紋） 三世代でお付き合いがあるということも。

高 昔は日常から着物を着ている人がいっぱいいて、洋服屋さんに来る感覚で来てくれたもんですけれど。今は嗜好品みたいになってるんで。あとはお稽古している人とかね。

紋 お茶、踊り、伝統芸能やっている方とか。着物が好きで、着る機会を作るためにお稽古する人もいるみたいですね。

高 若い人の方が、ファッションの選択肢の一つとして取り入れてるって感じですね。外国の方でお土産に浴衣とかを買って帰る人もいます。

紋 出来合いの浴衣ではサイズが合

わなくて、急いでお仕立てして。京都に移動して、それを着ると仰っていたかな。お礼のお手紙を頂きました。

高 着物ってパーツに分かれてるんですけれど、例えばこの袖の長さがだいたい反物幅なんですよ。

紋 切り落とすのではなく、縫代として折り込んでサイズを変えるから、広げればまた反物幅に戻ります。直線でカットしていて、カーブで切ったりはしないんです。だからパーツを入れ替えて使うことができる。身頃も右と左を替えたり。

高 もう一回仕立て直しすれば、ある程度サイズを変えることができます。着物の地衿の上には『掛衿』（かけえり）というのが付いていて、汚れた時に洗ったり、左右や位置を替えられるようにしてあるんです。

紋 上下を逆転させたり。

高 着物の下に着ている長襦袢にも

『半衿』（はんえり）という布を被せて、襦袢が直接汚れることを防いでいます。直接肌に付いているから汚れるんです。だけど汚れたら、この半衿を洗ったり取り替えればいいんです。

紋 麻の生地用の天然の漂白方法で『雪晒し』（ゆきざらし）というのがあります。雪解けの時期の天気の良い日に、雪の上に反物を広げてやりませう。太陽で雪が解ける時にオゾンが発生して漂白するらしいんですが、ほんとに面白いぐらい綺麗になるんですよ。この間は男性のお客様が、お父さんが残していた着物を持ってきて、この雪晒しをして仕立て直しました。

今は着物が好きな方は、着て直してを繰り返して、もういいよだめだなくなったたら、その布を使って帯にしたり、バッグを作ったり、ワンピースを作ったりという人は結構いらっしやいますね。うちの店では、タンスで眠っている着物をリメイクして、もう一度使いませんかという企画をしています。この間のお客様は、自分の喪服も留袖も持っているから、お母さんのものをリメイクしたいって持ち込まれました。結婚式や、着物じゃない格好で行こうかなっていう所に着ていこうと。一回着ていって、すごく褒められたって話を聞きました。他にも振袖の袖を使ってバッグを作るとか、いろいろなりメイクをしてくれています。

高 自分の服で一番長く着ているのは、中学生から着ているスウェットの上下ですかね。ヨレヨレで伸びています。

紋 毛玉だらけだね。

高 着られるから捨てないだけなんですけれど。別に愛着はないんですけど、まあなんか、捨てないんですよ。もっと新しい物の方が捨てているかもしれないですね。

紋 自分であんまり捨てないもんね。

高 もったいないはありますよ。まだはけるし着られるしみたいなの。

紋 私はけっこう買いたいたい方なので。でもちょっとやっぱり捨てるのも苦手で、ほんと溜まって一方みたいな感じになってるんですけど。



写真提供：ひつじや呉服店

ピーターラビットの「グロースターの仕立て屋」という絵本が店名の由来です。お直しの内容はお洋服の丈を詰めるのが一番多くて、次がウエストの調整ですね。制服やベビー服のお直しもあります。ここは商店街で高齢者の方も多く、車椅子でいらっしゃる方もいて、お客様の年齢層も幅広いです。

ただ「直す」と言っても「物語」が見えてくるんですよ。物だったり人だったりの。昔のお洋服は仕立てが良く捨てるとは惜しいから、お孫さんに合った丈にしてほしいって持ってこられたりします。そういう時に「物語を紡いでいく」じゃないですけど、次世代に繋げている感じがします。

ご高齢の男性がコートとスカーフをお持ちになったことがあります。亡くなった奥様が大事にしていたスカーフだから、コートの内側に付けてほしい、そうすれば財布をしまう時にそのスカーフが見えるからって。そのお直しをお受けした時は、この仕事をしていたてよかったです。

昔の服はまず見た目が全然ちがいます。シルエツトがすごく綺麗です。触り心地がいいし、体のラインにしっかり合っている。縫い目がチクチクしない。そういうのに触れると「きちん



としてみるなあ」って思いますね。

私の祖母は目がほぼ見えませんが、触りながら何かをするのが好きって人で、着物をほどこいて服にしたり、籠のバッグを編んだりしていました。小さい頃から「手に職だよ」って言われていました。

私は駒澤大学の経済学部で、市場の分析などをするゼミにいて、アパレル業界の厳しい現実を知りました。ここで学べる事は限られていると感じたこともあり、日本女子大学の被服学科に編入しました。そこではデザインをしたり沢山ミシンを踏むというよりは、洗剤の研究だったり、染め物や素材の研究をしました。2年間素材から学んで、本当の意味で服について知れた気がして、すごく面白かったです。いろいろ学んでみて、アパレル業界の裏側も見えてくるので、「何とかし

て変えたい」みたいな気持ちでアパレルに入るんですけど。そこで本当の裏側が垣間見えて、自分の気持ちと現場のズレが感じられて会社を辞めました。その後コロナの波が来たんです。そこで何かしなきゃと思って、家で刺繍をしたり絵を描いたりしていたら、たまたま刺繍の注文が入ったんです。友達のお勧めでカフエが周年イベントでTシャツを作るからワッペンを作ってくれませんか。もう必死でやっただんですけど、楽しいなって思って。コロナ禍で物を買うのも捨てるのも難しくなって、「今ある物で何とかしなければならなかったら、本当に大事に思える物を買って、それを大事にしていくしかない」と思った時に、そうなりたいたいと思ったし、みんなもそうならいいのになど。ならばお直

しができたらいいと思い、仕事を探していて、ここを見つけたんです。学校でミシンを踏む位しかしたことがなかったんですが、社長が「いいよ。研修するからやってみよう」って。そこで私の師匠たちに出会うんです。必死に習っていたらどんどん楽しくなってきた、なんだかんだ続いています。私は「お針子のしほ」という名前でも活動しているのですが、職人は一人ではだめだというのがすごく感じられます。洋服ひとつ取ってもクリーニングの知識が必要です。やっぱり役割分担っていうのがあるんですね。クリーニングとか革とか家具とか、いろんな分野の私みたいな「おたく」が集まって、「これだったら、あの人の所に行つてごらん」と協力し合ったり、頼れる場があればと夢見てたりもします。

大田区多摩川・(株)ユナイテッドソーイング
洋服お直しのお店 **崎元志帆さん**
グロースター矢口店 さきもと しほ





大田区下丸子・池上長寿園
特別養護老人ホーム たまがわ
洗濯室
照井育子さん 中村弘美さん
てるい いくこ なかむら ひろみ

中村さん(以下、中) 洗濯室の仕事は、約240名のご利用者の衣類とリネンを『洗濯・乾燥・畳む』というものです。**照井さん(以下、照)** 朝9時から3回転します。午前中のお風呂(筆者:入居者の入浴のこと。洗濯物が多く出る)と、午後のお風呂、そのあと最後のを回すから、フル回転です。帰りが一番忙しい。今まで繕いを専門でやって来ていた職員が3月いっぱいでお辞めになって。

中 今は、みんなでやっています。**照** 来月から、「ひまわり」さんというボランティアグループの方が来てくれることになっています。ここができてからずーっと、コロナが始まるまで縫物で見えていたんです。ご利用者の繕い物は、介護職員さんから依頼があります。名前付けとか脇を縫ってとか、

ゴムがきついからとか。あとは丈を詰めたり、穴は裏に当て布をして直しています。畳む時にもチェックして、ほつれているものがあつたらできるだけ直しています。洋服の脇やズボンの脇縫いが多いですね。**中** あと、ボタン付けね。**照** ボタンは予備が取ってあったり、ボランティアさんが持ってきてくれたものがあります。全部揃えるのは難しいけれども、バランスを考えて付けるようにしています。**中** 家庭用のミシンを使っています。が、使用頻度がすごいので、だんだん調子が悪くなってきちゃって。**照** 最近、買ってもらったミシンには返し縫とか色々あって、それを使って直したりとか。手縫いだとやっぱ、どうしてもね、ちよっと弱くて。

中 向き不向きもあるでしょうけど、基本的なことは小学校からずっと家庭科で教えてもらって。結婚して子どもができたら、幼稚園の何か作らなきゃいけないとか、そういうのがあるの、見よう見まねで作りましたね。**照** 社会人になってから、洋裁の教室みたいな所は行きました。だけど結婚してからはお稽古なんてしないでしよう。だからやっぱ子どもが学校で揃えなきゃいけない物とかがあると、いやでも応でもやらなきゃいけないから、作りましたね、工夫して。**中** 昔はおさがりは当たり前で、今みたいになってもらえなかつたですよね。それこそお正月に新しいのを買ってもらえるみたいな感じで。**照** 私は七五三の着物を半纏(はんてん)にしてもらったり、ちゃんちゃんこを綿入れて作ってもらって。お婆ちゃんが手縫いでしてましたね。昔の人って結構できたんですよ。お布団でもそうでしょう。**中** そうだよな、布団直しね。**照** お布団でも綿を直して使うっていう、そういう時代があつたでしょう。**中** 物が無い時代ですよ。だから大事にするしかないっていうかね。主人の姉が着た七五三の着物を、私の娘の



七五三の時にそのまま着せました。きちんと大事に取っておいたんでしょ。ね。虫も食わずに着られましたから。**照** 良いボタンは取ってますね。昔のは良いボタンでしょ。服はあんまり捨てないかな。私は田舎に送ったりしてしまいましたね。着物なんかは、姪っ子がお稽古しているの、「使って」って送ったり。私の成人式の着物を姪っ子は大学卒業の時に着て、ブーツも私の若い時のを履いていましたね。**中** 今はほんとに安く買えるので、シーズンで買っちゃう。でも大して着てないから捨てるのはもったいなくて溜め込んじゃう。洋服を処分すればもう少し広く使えるのになつていうくらい、洋服がいちばん邪魔になつてますね。そもそも大した値段ではないから良い物じゃないんだけど、やっぱ捨てるのもったいないなと思つて。

メンバー募集

大田区発のSDGs情報フリーペーパー『おおたSDGsタイムズ』と一緒に作りませんか？毎月1回、企画会議で掲載内容や取材先を検討しています。

SDGsの取り組みを取材してみたい
取材したことを文章にして発信してみたい
レイアウトなどの編集作業をしてみたい
企画などのアイデアを考えたい
自分でもなにかアクションをおこしたい

そんな方のご応募をお待ちしています。
下の応募用QRコードよりご連絡ください。

企画会議：毎月最終の土曜日 15:00～16:30
消費者生活センター（蒲田）会議室

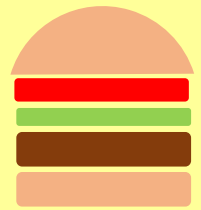
発行予定：年4回（1月・4月・7月・10月）

お気軽にご参加ください。
中学生・高校生も歓迎です。

イベント告知

大豆ミートでベジバーガーを作る

みなさんは大豆ミートの料理を食べたことはありますか？大豆ミートは高タンパク質で低カロリー。食物繊維やイソフラボンも豊富に含まれています。今回は大豆ミートベースのパティを作り、ベジバーガーにして食べます。



日時：8月26日（土）10:30～14:00

場所：消費者生活センター（蒲田）調理室

定員：10名

参加費：無料

参加ご希望の方は
下の応募用QRコードよりお申込みください。

veggie Burger

今回のマイ容器テイクアウト



hitsuji kitchen

（西蒲田）

- ・大きなハンバーグ 300g
- ・ポテトフライ
- ローズマリー風味
- ・パン

西蒲田の小さな路地にある、カウンター10席ほどのレストラン（「ひつじ」マークの、オレンジ色の看板が目印）。今回はボリューム満点のハンバーグを容器持参でテイクアウトしました（付け合わせにポテトと、パンを添えて）。実はこのお店、特集「長生きする服」でお話を聞かせてもらった「ひつじや呉服店」の上田高巨さんがオーナーシェフをしています。とっても美味しかったです！

私たちについて

おおたSDGsタイムズは2021年9月、大田ネットワークの茂野俊哉さんの呼びかけで始まりました。「若い世代はSDGsへの関心も高く知識はあるが、実践の場が見つからないと聞く。私たちにできることは何だろう」約1年の準備期間を経て、2022年10月に発行した創刊準備号に、私たちは活動目的を次のように記しました。

SDGsの目標やターゲットに関して出される情報を紹介する

地域でのSDGsに関連する取り組みを取材・紹介する

企業・団体に属さない個人や若い世代への、情報提供を通じた参加・交流への支援をする

バックナンバー



創刊準備号 No.0

- ・コミュニティフリッジ草加
- ・設立企画書



創刊号 No.1

- ・SDGs 五感で学ぶ会
- ・分身ロボットカフェ



創刊2号 No.2

- ・マイ容器持参テイクアウト
- ・エディブルカヤパン
- ・バリアフルレストラン

設置場所

大田区内の図書館と文化センターに設置しています。

新しい設置場所も募集しています。

編集後記

服は物なので、本来ならば「長持ちする」ですが、服の生命力を表現したくて、あえて「長生きする」をタイトルに使いました。繕うごとに味わいが増し、一点物になっていく。何かに似ている。（齋藤）



次号予告

4号 2023年・秋
1ヶ月プラスチックなし生活に挑戦！（仮）

10月発行予定

QRコード

応募



取材先

