

(2016 年 10 月 29 日)



## 現代に活かそう 「江戸のエコ生活」

現代の私たちはたくさんのものに囲まれて、便利で快適に暮らしています。しかし、資源やエネルギーをたくさん消費してものを作り、どんどん捨てる、このような生活を続けていけば、やがては資源を使い果たし、ゴミでいっぱいになってしまいます。美しく快適な環境を未来に引き継いでいくために、資源やものを大切に使う「循環型社会」を作る必要があるのです。少ないものでも毎日を存分に楽しみ、心豊かに暮らしていた江戸時代の日本から、現代に活かせる知恵や工夫を探してみましよう。



これまでのライフスタイルを見つめなおし、新しい自分を見つけてみませんか？

**展示期間：2016 年 10 月 29 日～2016 年 12 月 21 日**  
中野区立野方図書館 東京都中野区野方 3-19-5  
TEL：03-3389-0214 FAX：03-3389-0238

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

「平成 27 年度食品廃棄物等の発生抑制及び再生利用の促進の取組に係る実態調査」によると、全国の家庭から 1 年間に排出される食品ロス（賞味期限切れ等による直接廃棄や食べ残し、調理時の不可食部分の過剰除去）量は 302 万 4 千トンと推計されています。毎年、こんなにもたくさんの食料が無駄になり、捨てられているのです。

1 つのものを何通りにも活用したり、必要なものを必要な時に、必要な分だけ購入するなど、江戸時代を参考にして、毎日のくらしを見直してみませんか？

## 江戸の“衣”



※ 政府統計の総合窓口（e-Stat）統計データより



### 江戸時代のおしゃれ

布が今よりずっと貴重だった江戸時代。庶民が新品の着物を仕立てられるのは、一生に一度か二度の贅沢でした。購入するのはもっぱら古着で、端切れを襟や裏地にあてたり、小物や帯の結び方に凝るなど、限られた衣類でも上手におしゃれを楽しんでいました。厚化粧や派手な着物を“野暮”とし、“粋”を善しとする江戸女性の美意識があったのです。

着古した着物は子供用に仕立て直し、更に古くなると、下着や風呂敷、赤ちゃんのおしめや雑巾に使い、最終的には燃料として活用していました。

※「粋」とは、気性・態度・身なりがあか抜けしていて、自然な色気を感じられる・こと（さま）。『大辞林 第三版』三省堂より

### 使ってみよう！手ぬぐい・ふろしき

手ぬぐいの端は切りっぱなしなので雑菌がたまることなく、衛生的で、とても早く乾くのが特徴です。縫っていないからこそ、結んだり切ったりが簡単で、いざという時にはマスクや包帯、腕などを吊る三角巾にも早変わり。寒い時や暑い時には、首に巻くこともできます。

デザイン豊富なふろしきは、広げて敷物にしたり、端をちょっと結んで可愛いバッグにしたりなど、活用の仕方は自由自在。資源の有効活用にもつながります。

## 江戸の“食”

一日に3度の食事をするようになったのは、江戸時代から。それまでは2食が習わしでした。

### 江戸時代の台所

台所には現在のようなガスや水道は無く、かまど（または七輪）と流しのみ。水は外の井戸でくみ、桶やかめに入れて使いました。燃料は薪や炭だけでなく、使えなくなった雑巾など燃える物は何でも用い、一日分の米は燃料節約のため朝一度に炊いてしまうのが一般的でした。また、江戸の町では、野菜や魚などの食品はもちろん、履物や古着・小間物に至るまで様々な品を、行商人が毎日売り歩いていました。買い置きが必要がなく、その日に必要な分だけ買うことができたのです。漁師や農民は、魚や野菜がたくさんとれた時は、干物や塩漬けにして保存しました。

（例）干しいたけ、切り干し大根、佃煮、たくあんなど



### 冷蔵庫の無駄をなくす保存食

安い時に買いだめした食品が、いつの間にか賞味期限を過ぎている。そんなことはありませんか？ 家庭の消費電力のうち、1~2割を占めるといわれる冷蔵庫。しかし、食品を保存する方法は冷蔵や冷凍だけではありません。醤油や味噌・酢などの調味料で漬けたり、煮詰めたり、干して乾燥させるなどすれば、長期保存が可能です。また、手に入る季節が限られている野菜も、干して保存しておけば、いつでも使えて便利。いざという時の非常食にもなります。

## 江戸の“住”

### 江戸流“持たない”生き方

江戸時代は徳川家康が幕府を開いた 1603 年から 1867 年までの 265 年間を指します。江戸時代中期の江戸の人口は 100 万人以上といわれ、庶民の多くが住んだ裏店（裏長屋）と呼ばれる共同住宅は、井戸・トイレ・ゴミ捨て場などが住民みんなの共用でした。江戸っ子の住まいの代表格といわれる「九尺二間の裏長屋」では、1 戸の間口は 9 尺（約 2.7m）、奥行きは 2 間（3.6m）。台所兼玄関の土間を除くと、畳の部分は 4 畳半ほどしかなく、ものを持たない暮らしは当たり前でした。

物資に限られ、大量生産技術が無かった江戸時代は、ものを大切に使い、壊れたら何度でも修理してとことん使い尽くす、無駄のない循環型社会だったのです。

### 江戸時代の掃除と洗濯



江戸時代の掃除の基本は、はたく・はく・ふく。家の中の掃除は、古い布や紙で作ったはたきでほこりを払い、竹や草でできたほうきで掃き、ゴミはちりとりで集めて、煮炊きの時にかまどで燃やしました。拭き掃除は古い手ぬぐいなどを縫って作った雑巾を使い、水拭きしました。

洗濯は、たらいに水を汲み、木の灰を水に溶かした上澄み（灰汁）を洗剤の代わりに使って、ごしごしこすって汚れを落としました。洗濯した後の水は、植木や地面にまくことができたのです。

かまどで燃やした後に残った灰は田畑の肥料にもなり、トイレの排泄物は農村で肥料にするために、下肥業者や農家に買い取られました。

### 家庭でできる生ごみの堆肥化

家庭から出る生ごみの多くは、野菜くずや果物の皮です。これらには重量の 80~90% 以上に相当する水分が含まれています。水分の多いごみは燃えにくく、焼却するには大量のエネルギーと費用が必要となります。

そして、生ごみには貴重なミネラルが含まれています。コンポストなどを使って生ごみを堆肥化して土に還せば、そのミネラルを作物は根から吸収して元気に育ち、私たちの食卓を豊かにしてくれます。

### 日本のゴミの現状は？

1 年間に出るごみの量は、4,432 万トン（東京ドーム×119 杯分）。リサイクル率は 20.6%。このままでは、あと 20 年ほどで最終処分場がいっぱいになってしまいます。

※環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等（平成 26 年度）」より

## 江戸の“時間”

### 江戸時代の時間は「不定時法」



電気やガスもなく、油や蠟などの燃料資源が貴重だった江戸時代は、太陽に合わせて暮らしていました。人々は経験から、明るさや暗さ、太陽の位置などでおおよその時刻が分かり、江戸では一刻（約 2 時間）おきに、市中に何か所かあった「時の鐘」について時刻を知らせました。日の出の約 30 分前の明六ツから、日没の約 30 分後の暮六ツまでを昼夜それぞれ 6 等分したため、日の長い夏の時期は昼間の一刻が長く、夜の一刻が短くなり、逆に日の短い冬は昼間の一刻が短く、夜の一刻が長くなりました。

### 旧暦で季節を感じよう

地元で採れた旬のものを食べ、四季の移り変わりを楽しみ、季節ごとのイベントを心待ちにしていた江戸時代の人々。明治 5 年（1872 年）に採用された現在の新暦（グレゴリオ暦）が太陽の周期を基準にしているのに対し、旧暦は月の満ち欠けも組み合わせられており、新暦のほぼひと月遅れに相当します。改暦された時、日付はそのままで、新暦の日付に受け継がれた行事がたくさんあります。

参考文献：『図説世界があつと驚く江戸の元祖エコ生活』菅野俊輔監修／青春出版社、『大江戸しあわせ指南』石川英輔著／小学館ほか



# 江戸のエコ生活 おすすめ本



## 江戸時代を知りたい方に



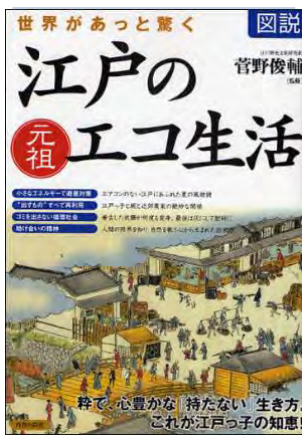
### 『大江戸しあわせ指南』

石川 英輔／著 小学館 2012年 (210.5イ)

中野区在住で、「江戸ブーム」の指南役として活躍する著者が、江戸の暮らしを豊富な知識と資料で分かりやすく解説。時代劇ファンはもちろん、江戸時代にちょっと興味がある初心者まで、目からウロコの話が満載です。



## 江戸時代はどんな生活をしていたの？



### 『図説世界があっと驚く江戸の元祖エコ生活』

菅野 俊輔／監修 青春出版社 2008年 (519.8ズ)

江戸時代の庶民の生活が、手に取るようにわかる本。ものはなくても、知恵と工夫で豊かに暮らした生活に世界もびっくり。生きるエネルギーに満ち溢れた江戸の生活に学ぼう！



## 無理せず楽しむエコな暮らし



### 『もたない、すてない、ためこまない。身の丈生活』

アズマ カナコ／著 主婦の友インフォス情報社  
2015年 (590ア)

エコな暮らしって大変そう……。そんなあなたにおススメ。無理なくできるエコの知恵を、実際の生活のエピソードから紹介する本です。この本を読んで何かひらめいたら、早速チャレンジしてみましょう！







# 展示図書リスト



書名	著者名	出版社名/発行年	請求記号
<b>江戸の暮らし 知識編</b>			
大江戸リサイクル事情	石川英輔/著	講談社/1997	210.5 イ
大江戸しあわせ指南	石川英輔/著	小学館/2012	210.5 イ
図説世界を驚かせた頭のいい江戸のエコ生活	菅野俊輔/著	青春出版社/2010	213.6 カ
事典江戸の暮らしの考古学	古泉弘/編	吉川弘文館/2013	213.6 ジ
実見江戸の暮らし	石川英輔/著	講談社/2013	382.1 イ
江戸東京野菜 物語篇	大竹道茂/著	農山漁村文化協会/ 2009	626 エ
<b>江戸の暮らし ビジュアル編</b>			
浮世絵でわかる! 江戸っ子の二十四時間	山本博文/監修	青春出版社/2014	210.5 ウ
彩色江戸の暮らし事典	エディキューブ/編著	双葉社/2013	210.5 サ
図解江戸の暮らし事典	河合敦/監修	学研パブリッシング/ 2012	210.5 ズ
図説世界があっと驚く江戸の元祖エコ生活	菅野俊輔/監修	青春出版社/2008	519.8 ズ
江戸な日用品	森有貴子/著	平凡社/2013	589 モ
<b>現代へ活かそう 実践編</b>			
毎日カワイイふろしき	よこやまいさお/結びと文	玄光社/2013	385.9 ヨ
日本の七十二候を楽しむ	白井明大/文	東邦出版/2012	449.3 シ
生ごみは可燃ごみか	福渡和子/著	幻冬舎メディアコンサル ティング/2015	518.5 フ
やってみませんかダンボールコンポスト	有機農産物普及・堆肥 化推進協会/編	合同出版/2016	518.5 ユ
手ぬぐいスタイルブック	君野倫子/著	二見書房/2014	589.2 キ
もたない、すてない、ためこまない。身の丈生活	アズマカナコ/著	主婦の友インフォス情 報社/2015	590 ア
ゆるエコ	田村記久恵/著	KADOKAWA/2014	590 タ
捨てない贅沢	アズマカナコ/著	けやき出版/2011	596 ア
おいしい手作り保存食	石澤清美/著	学研パブリッシング/ 2011	596 イ
野菜を使いきる。	伯母直美/著	主婦と生活社/2015	596.3 ウ

# 江戸のエコ生活について詳しく調べるには

野方図書館、および他の中野区立図書館に所蔵のある資料をもとに  
基本的な調べ方を紹介します。

## 1. キーワードを集める

※様々なキーワードを使うことで、資料を効率的に検索できます。

江戸時代、環境問題、循環型社会、エコロジー、ごみ、使い捨て、埋め立て、微生物、天然素材、肥料、リデュース、リユース、リサイクル、古着、リフォーム、修理、職人、道具、エネルギー、地産地消、燃料、照明、四季、年中行事、風物詩、保存食、旬、文様、共同、共用、暦、水、など

## 2. 基本的な用語を調べる

※江戸の暮らしや環境に関する用語の意味を把握しましょう。

資料情報	請求記号	所蔵館
図解江戸用語早わかり辞典 ナツメ社 2013年	210.5 ズ	野方
環境キーワード事典 日経BP社 2014年	519 カ	野方

## 3. 図書を探す

※テーマの棚に行って探します。

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
210.5	江戸時代	518.5	都市衛生	590	生活科学
382	風俗史	519.8	環境保全	596	食品・料理

※中野区の環境やごみ問題に関する取り組みや統計などの情報も調べてみましょう。

資料情報	請求記号	所蔵館
中野区の環境～中野区環境白書～ 中野区 環境部／編 2015年	F2A15	野方
資源とごみの分け方・出し方 中野区ごみゼロ推進分野／編 2014年	F40A	野方
「家庭ごみ」と「事業系ごみ」の発生抑制と減量化、資源の再利用を すすめるための具体的なしくみの考え方について 中野区区民生活部ごみ減量分野／編 2008年	F31A	野方

※中野区立図書館利用者開放端末「OPAC（オーパック）」で。

資料のタイトルや著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。  
中野区立図書館のHPからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

※国立国会図書館の蔵書目録「国立国会図書館サーチ」で。

国内で刊行され、国会図書館で所蔵された図書・雑誌、その他が検索できます。

<http://iss.ndl.go.jp/>



## 4. 新聞・雑誌で調べる

野方図書館では〔朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、スポーツニッポン、ジャパントイムズ〕計 8 紙の原紙を 3 か月間保存。それ以前に関しては朝日新聞のみ過去 20 年間の縮刷版を所蔵。雑誌コーナーにある雑誌は、週刊誌は過去 3 ヶ月間、隔週刊誌は過去 6 か月間、月刊誌は過去 1 年間、隔月刊誌は過去 2 年間保存しています。

なお、野方分室では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から、以下のデータベースサイトをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947 年 5 月 3 日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン 21	1975 年からの日経 4 紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1926 年から 1999 年までの朝日新聞紙面イメージ 1985 年から当日の新聞までの記事検索 ほか
MAGAZINEPLUS	1981 年からの一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学术论文
WHOPLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約 32 万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

## 5. インターネットを利用する

**資源・リサイクル促進センター** 小学生から大人まで環境問題やリサイクルの学習ができる。  
<http://www.cjc.or.jp/>

**深川江戸資料館** 江戸時代末期の深川の街並みを再現展示している。  
<http://www.kcf.or.jp/fukagawa/index.html>

**江戸東京博物館** 江戸時代の生活などが学べ、併設の図書館には江戸・東京の資料が充実。  
<http://www.edo-tokyo-museum.or.jp/sitepolicy/>

## 6. 関連の政府機関・自治体

**環境省** <http://www.env.go.jp/>

〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館 TEL：03-3581-3351（代表）

**経済産業省** <http://www.meti.go.jp/>

〒100-8901 東京都千代田区霞が関 1-3-1 TEL：03-3501-1511（代表）

**農林水産省** <http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syokuhin/index.html>

〒100-8950 東京都千代田区霞が関 1-2-1 TEL：03-3502-8111（代表）

**中野区 ごみゼロ推進分野** <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/473000/index.html>

〒164-8501 東京都中野区中野 4-8-1 TEL03-3389-1111（代表）

## クリスマス会



12月17日(土) 午後2時～3時

場所：野方図書館 3階会議室2



大和朗読の会による大型紙芝居や絵本の  
読み聞かせなど盛りたくさん！  
楽しい工作もあるよ！

## おたのしみ袋



12月17日(土) 午前10時より

野方図書館 児童室特設コーナー

乳児、幼児、小学生を対象とした本を、  
それぞれ3冊1セットにしています。  
どんな本が入っているかは  
袋をあけてからの楽しみ！  
今まで知らなかった面白い本に  
出会えるかもしれません。

