

COOL CHOICE (かしこい選択) って？

未来のために、いま選ぼう。

きこうへんどう

気候変動の原因は、人間活動による温室効果ガスの排出といわれています。私たちの生活の見直しが必要です。でも決してガマンすることじゃありません！！

地球にやさしい＝いまより快適

なこなのです。地球にやさしい行動をする＝COOL CHOICE を実践し、快適な生活を送りましょう。

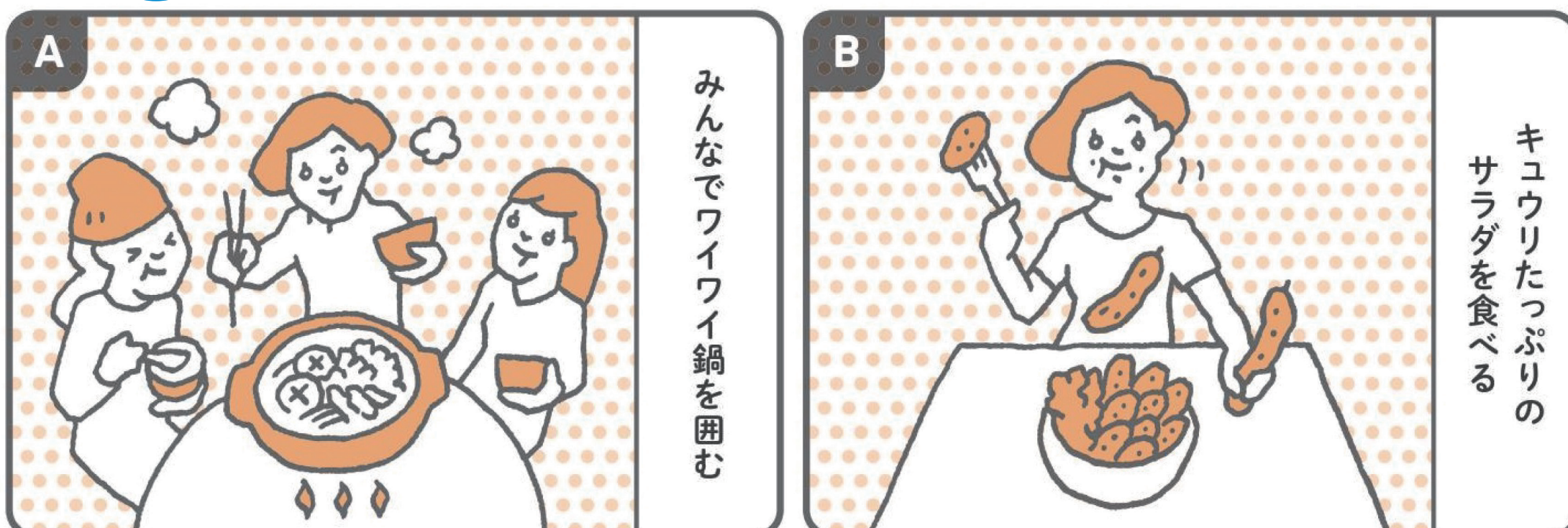
地球に優しいのはどっち？

COOL / BAD
CHOICE! CHOICE!

① 体を温めるために最適な食事は？

どっちがCOOL？

A

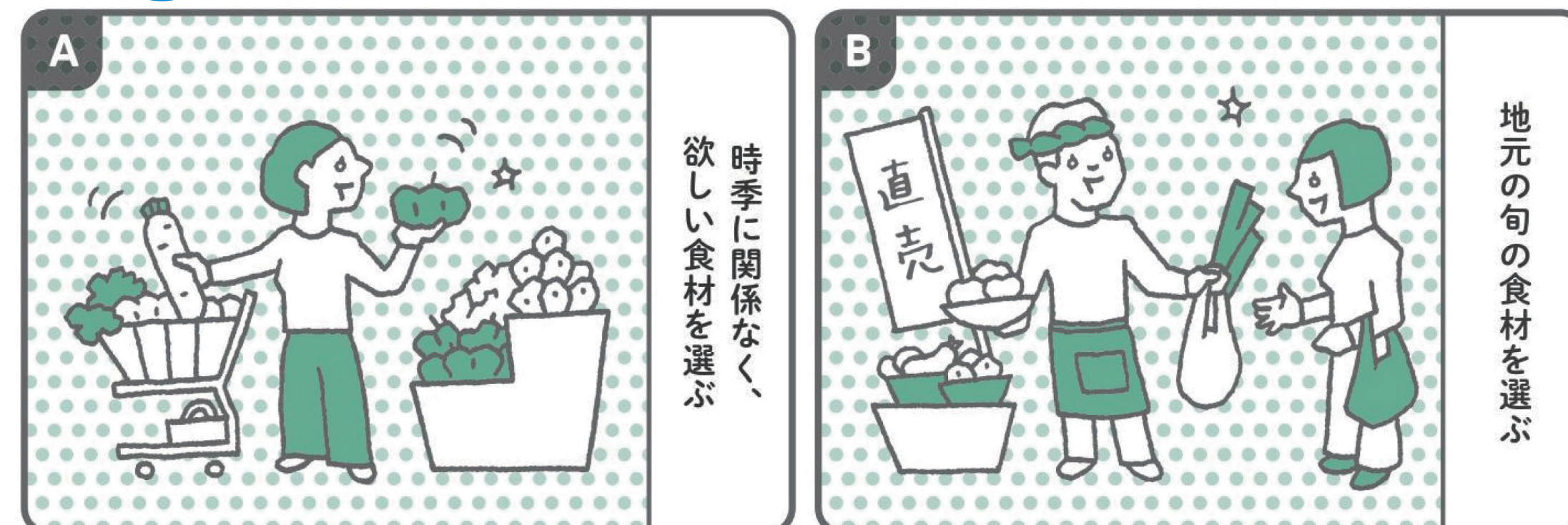


夏野菜に体温を下げる効果があるように、寒い時期にぴったりの食事もあります。その代表格が冬の風物詩でもある鍋。ただ単にあたたかい食べ物であるというだけでなく、湯気の加湿効果で体感温度が上がり、みんながひとつの部屋に集まることで他の部屋のエネルギーも節約できます。

② 地球に優しい食材選びのポイントは？

どっちがCOOL？

B

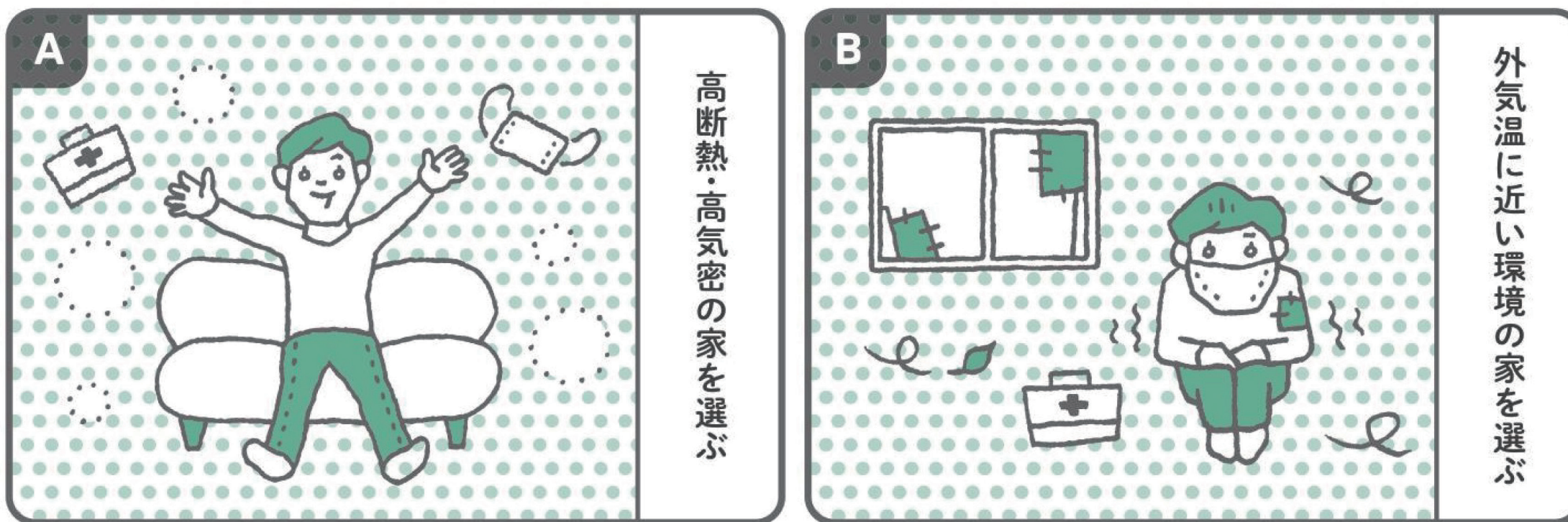


旬の食材は一般的に安くて栄養価が高く、ハウスで暖房を使って育てるなどの不要なエネルギーもかかりません。また、食材が手元に届くまでの輸送距離（フードマイレージ）が長くなるほどCO₂が多く排出されてしまうので、なるべく食材も地産地消を心がけましょう。

③ 健康に配慮した家選びのポイントは？

どっちがCOOL？

A

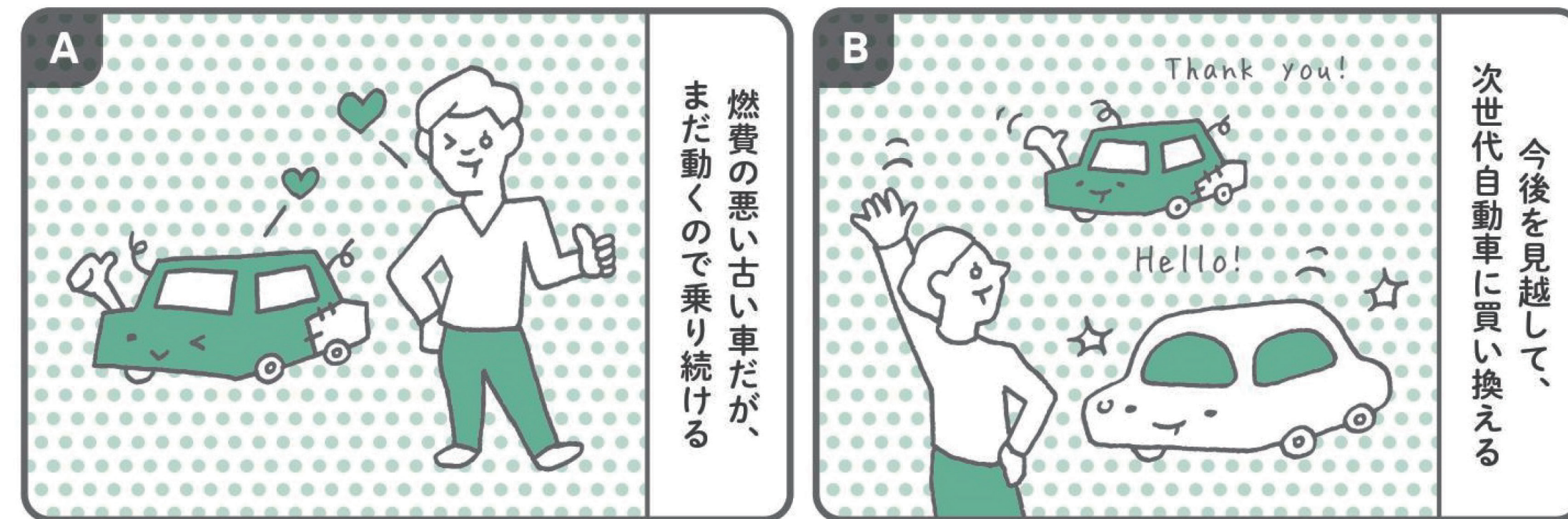


断熱効果の高い家は、健康面にもメリットがあります。断熱性能が高い住宅へ転居すると、アレルギーやアトピーの有病者が減少したというデータも。また死者数が交通事故の3倍にのぼる入浴時の「ヒートショック」（急激な温度変化で体調を崩す症状）を防ぐ効果もあります。

④ 環境のために、車は買い換えるべき？

どっちがCOOL？

B



乗用車が排出するCO₂は非常に多く、輸送手段の中で約50%実に3,200万世帯分の排出量に相当します。次世代自動車へ買い換えるとCO₂排出量が大幅に抑えられるだけでなく、燃費も在来型ガソリン車のおよそ2倍程度になっているため、月々の燃料代も安くなります。